PSYCHOLOGIES
PSYCHOLOGIES.COM
N°346 | DÉCEMBRE 2014 | 4€

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°346 | 4€ | DÉCEMBRE 2014

BÉRÉNICE BÉJO

« Ma force, c'est d'avancer à deux »

Se soucier des animaux nous rend meilleurs

TEST

Êtes-vous diplomate ?

Pourquoi nous avons peur du ridicule

VIES ANTÉRIEURES

Ils ont testé la “karmathérapie”

TRAUMATISMES

La méthode qui guérit en douceur

DOSSIER

PARDONNER (OU PAS) À SES PARENTS

AND : 4 € / A : 6,10 € / CAN $: 9,50 CND / D : 5,80 € / DOM S : 5,50 € / CH : 8,50 FS / ESP : 4,70 € / FIN : 7,10 € / IT : 4,70 € / GRE : 4,70 € / LUX : 4 € / MAR : 33 MAD / MAY : 10 € / PORT. Cont : 4,70 € / POLY. A : 2000 CFP / TUN : 5,40 TND

M 01751 - 346 - F: 4,00 € - RD

SOMMAIRE

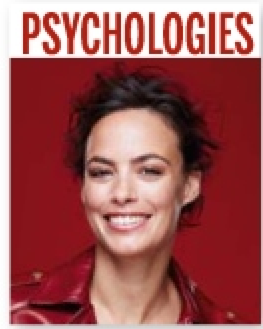
DÉCEMBRE 2014

62 LE DOSSIER

Pardonner (ou pas) à ses parents

64 Le contexte Forcément coupables ?
66 Les enjeux Pardonner, pourquoi ?
70 L'exemple Une famille chez le psy
74 Le mode d'emploi Les six étapes du pardon
78 Le conseil Nicole Prieur « Trop s'excuser met les enfants en insécurité »

En partenariat avec RTL



Couverture : Pascal Ito pour *Psychologies* Maquillage Sandrine Cano/Agence Marie-France Thavonekham Coiffure Stéphane Bodin/Agence Marie-France Thavonekham Stylisme Luc Rasori

22 LE DIVAN
Bérénice Béjo
« Ma force, c'est d'avancer à deux »

9 L'ÉDITO
Bienvenue au paradis 5.0

13 Le Voutch

14 VOS QUESTIONS À…
Claude Halmos

18 SUR PSYCHOLOGIES.COM
Des idées cadeaux pour toutes vos envies

31 L'ŒIL DE PSYCHO

AIR DU TEMPS
L'hypnose en voie de guérison

36 LIVRES
Noël, un beau moment pour…

42 ÉVÉNEMENT
La sélection du prix "Psychologies"-Fnac 2015

44 CINÉMA
"Timbuktu"

48 LA PHRASE QUI GUIDE
Camélia Jordana

50 LE RÊVE
« Une inconnue occupe ma maison »

52 PARENTS
Il se dispute avec son quasi-frère

54 L'IDÉE REÇUE
On ne couche pas le premier soir

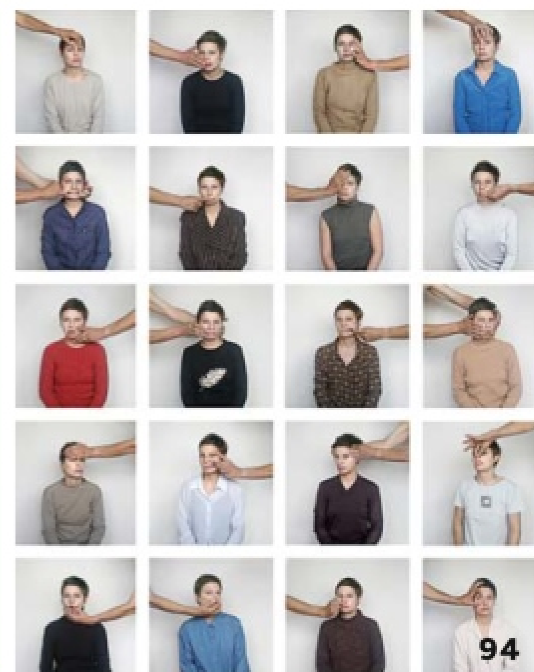
56 VOYAGES
Passer les fêtes à New York

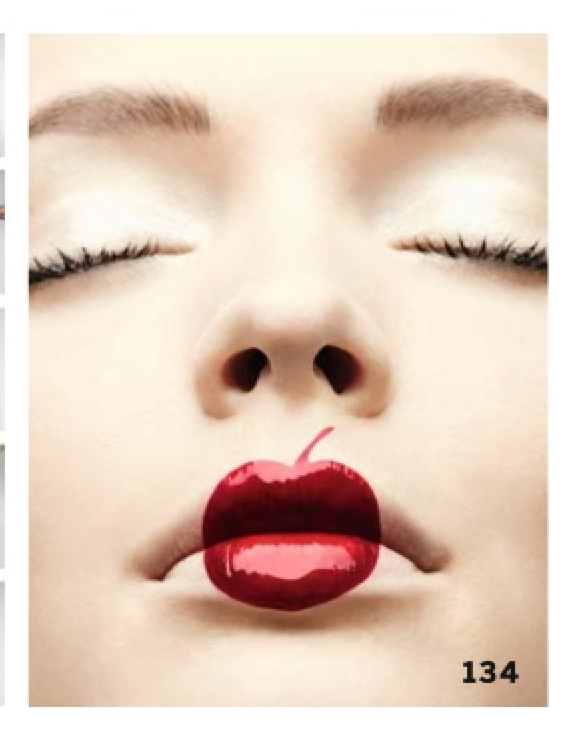
58 LE STYLE
Il est l'or…

60 LA MAISON
La note bleue

SOMMAIRE
DÉCEMBRE 2014







86 L'IDÉE
Se soucier des animaux nous rend meilleurs

90 LA PREMIÈRE SÉANCE
« Nous n'avons pas de projets communs »

94 TEST
Êtes-vous diplomate ?

100 L'AUTOPSY
Je n'aime pas les cadeaux

102 SPIRITUALITÉ
Ma religion fait-elle mon identité ?

108 COMPORTEMENTS
Un centre commercial sur le divan

NOS CHRONIQUEURS





84 Charles Pépin
106 Jean-Claude Kaufmann
118 Marie de Hennezel

114 VIES ANTÉRIEURES
Ils ont testé la « karmathérapie »

120 ÉMOTIONS
Pourquoi nous avons peur du ridicule

124 LE RÉCIT
Jean-Marie, 59 ans, plonge avec les requins

129 ÊTRE BIEN

130 IMAGE DE SOI
S'habiller pour Noël, un drôle de rituel…

134 TENDANCES
Dîners à sensations

138 CRÉATIONS
Le parfum a-t-il un sexe ?

144 BEAUTÉ LIBRE
La mère, nouvelle égérie ?

146 ÉQUILIBRE
L'appel du sur-mesure

148 IMAGE DE MARQUE
Femmes, je vous aime

150 RECETTES
Mon Noël anglais, par Hélène Darroze

161 MA SANTÉ AUTREMENT

162 TRAUMATISMES
La méthode qui guérit en douceur

168 C'EST PROUVÉ
La volaille ne doit pas être lavée

170 LE BON RÉFLEXE
L'éleuthérocoque antifatigue

172 J'ESSAIE OU PAS ?
L'homéopathie contre les bouffées de chaleur

174 LIVRES
Bibliothérapie

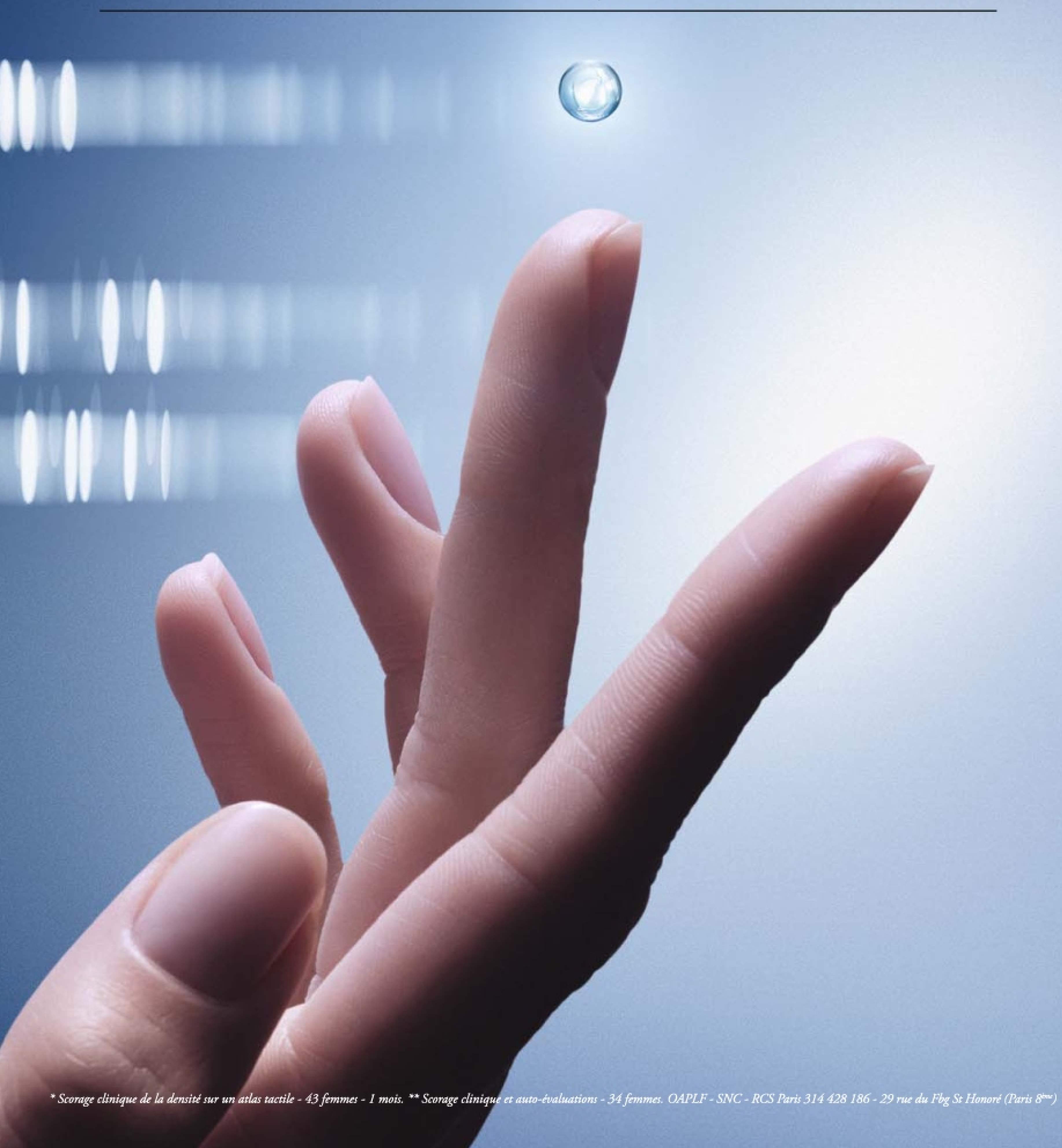
180 RENDEZ-VOUS
L'agenda du moi

183 LES ANNONCES
Formations, thérapies, développement personnel, rencontres

186 CORPS & ESPRIT PAR THIERRY JANSSEN
Vaccination anti-HPV, la liberté de choisir



ENTRE VOS MAINS, LE SECRET D'UNE PEAU JEUNE.
LANCÔME
LANCÔME
PARIS


* Scorage clinique de la densité sur un atlas tactile - 43 femmes - 1 mois. ** Scorage clinique et auto-évaluations - 34 femmes. OAPLF - SNC - RCS Paris 314 428 186 - 29 rue du Fbg St Honoré (Paris 8ème)

Bienvenue au paradis 5.0

2015 Ève s'assied sur le lit, dégrafe son bracelet électronique et jette un œil à son bilan : nombre de pas – suffisant –, calcul des calories – léger excès –, qualité de l'air respiré – insuffisante… Pendant la nuit, les capteurs vont enregistrer sa respiration et, dès le réveil, elle connaîtra la profondeur de son sommeil. Ève a préféré le nouveau Microsoft Band relié à son Smartphone au Health Kit de la marque à la pomme, moins pratique. Adam s'allonge à ses côtés avec sa montre Google Fit encore au poignet. Il constate, un peu bougon, qu'il a dépassé sa limite en cholestérol et qu'il a oublié sa séance de méditation du matin… Dans l'appartement voisin, leur vieil ami Robert a son pacemaker branché à distance à un ordinateur et un collier électronique pour le retrouver s'il se perd en cas d'Alzheimer… **Nous en sommes là…**

2030 Ève a mal à la tête. Elle tape le message « paracétamol » sur son clavier, ce qui lance immédiatement la fabrication d'une pilule sur son imprimante 3D. Le dosage correspond exactement à l'intensité de sa douleur. Elle désactive la puce cérébrale qui régule ses dosages hormonaux, se glisse sous les draps, et la lumière s'éteint. Adam rallume d'un claquement de doigts, énervé. Il a bataillé avec son patron toute la journée. Vital, le logiciel qui préside le conseil d'administration de sa boîte, acheté quinze ans plus tôt comme simple administrateur à la société Aging Analytics, a réfuté ses prévisions. « Trop risquées », a déclaré la voix de synthèse, installée à la tête de l'entreprise pour l'éternité. Entre-temps, Robert a fait un AVC, il a été plongé dans le coma. L'imagerie par résonance magnétique a révélé que, malgré son état végétatif, il était toujours « conscient ». Pour lui éviter un éventuel Parkinson, il a aussi reçu un implant biologique de dernière génération. **Nous allons là…**

2060 Ève et Adam n'ont plus besoin de dormir. Leurs cellules ne vieillissent plus, ils ne sont plus jamais malades, et leurs émotions sont rééquilibrées en permanence par le bien-nommé Affectiva, un logiciel de décryptage des expressions microfaciales mis au point en 2015 sur la base des travaux du psychologue américain Paul Ekman. Comble du luxe, Ève et Adam ne se touchent plus. Ils font l'amour grâce à leur conscience, externalisée sur disque dur, et ressentent un plaisir décuplé grâce à leur programme d'orgasme simultané.
Cette année, ils vont fêter Noël en compagnie de leurs jeunes parents, tout juste sortis de leur caisson de cryogénisation.
Le clone de Robert sera présent. **Irons-nous là ?**

C'est en tout cas le projet du mouvement transhumaniste, né dans les années 1980 en Californie et qui fait de plus en plus d'adeptes, y compris en France et en Europe, chez les chercheurs et les entrepreneurs fous de technologies. Le meilleur des mondes, ou le pire ? **À nous de choisir !**



WILLIAM PARRA POUR PSYCHOLOGIES

Laurence Folléa
Directrice de la rédaction
Sur Twitter : @lfollea

Sources : « Tout va bien, mon patron est un ordinateur ! », chronique d'Annie Khan, et « L'industrie high-tech mise sur la santé connectée » in *Le Monde* (1er et 2/11/2014), « Pour la conscience, tapez "Le Code" » in *Libération* (31/10/2014), « Liberté, inégalité, immortalité, le monde que vous prépare la Silicon Valley » in *Philosophie magazine* (10/2014), « Transhumanistes sans gêne » in *Libération* (18 et 19/6/2011).

PSYCHOLOGIES

2-8, rue Gaston-Rébuffat, 75019 Paris. Tél. : 01 44 65 58 00. e-mail : magazine@psychologies.com.

Directeur : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 44 65 58 03) stephanie@psychologies.com.

Pour joindre votre correspondant, composez 01 44 65 suivi de son numéro.

MAGAZINE

Tél. : 01 41 34 83 47
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (58 50) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directrice de la rédaction : Laurence Folléa (58 17) laurence.f@psychologies.com
Rédaction en chef : Isabelle Maury isabelle.maury@psychologies.com
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (58 07) camille@psychologies.com
Rédactrice en chef beauté : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (58 01) isabelle.a@psychologies.com
Rédactrice en chef adjointe : Patricia Salmon Tirard (58 45) patricia@psychologies.com
Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (58 30) laurence@psychologies.com
Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (58 18) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (58 22) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (58 44) isabelle@psychologies.com
Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (58 43) gilles@psychologies.com Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (58 46) audrey.t@psychologies.com
Chroniqueurs : Christophe André, Hélène Darroze, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Thierry Janssen, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Voutch
Collaborateurs : Anne Duhem (conception visuelle) ; Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Lanchon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet (récit) ; Anne B. Walter (première séance)
Directeur artistique adjoint : Noureddine Gourri (noureddine.gourri@psychologies.com)
Service photo : Fathia Djarir (58 13) fathia@psychologies.com
Chef de studio : Emmanuelle Mondor (58 34) emmanuelle@psychologies.com
Maquettiste : Gérard Gretchanovsky (58 21) gerard@psychologies.com
Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (58 12) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (58 35) philippe.m@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES.COM

Éditrice : Florence Kaighobadi (58 26) florence.k@psychologies.com
Rédactrice en chef : Laurence Ravier (58 41) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (58 40) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (58 47) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (58 49) elyane@psychologies.com
Développeur : Sébastien Gaillard sebastien@psychologies.com

DIFFUSION ET COMMUNICATION

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle, avec Claire Rondel
Développements de marque et communication : Lison Guillard (58 23) lison.guillard@psychologies.com

VENTE AU NUMÉRO

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Isabelle Fargier (58 16) isabelle.fargier@psychologies.com
Distribution : Presstalis
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : décembre 2014
ISSN : 0032-1583 **Commission paritaire :** 0618 K 83442

SERVICE ABONNEMENTS
www.psychologiesabo.com

- **Pour s'abonner, se réabonner**
- **Pour gérer son abonnement**
  - Modifier l'adresse de réception (déménagement, vacances).
  - Communiquer avec le service clients (questions, réclamations).

Psychologies – Service abonnements – CS 50002 – 59718 Lille Cedex 9
T. : 02 77 63 11 27, du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures
abonnementspsychologies@cba.fr

PUBLICITÉ

• Presse et digital

Directrice commerciale : Véronique Dusseau (58 15) veronique@psychologies.com
Directrices de marques : Anne Borno (58 04) anne@psychologies.com, Claire Jalmain (58 25) claire@psychologies.com, Karine Lyautey (58 31) karine@psychologies.com, Stéphanie de Mieulle (58 10) stephanie.demieulle@psychologies.com
Chef de publicité : Eloïse Frydman (58 19) eloise@psychologies.com
Communication et marketing : Pauline Puyenchet (58 39) pauline@psychologies.com
Planning, éléments techniques et ADV : Clémence Pottiée-Sperry (58 38) clemence@psychologies.com
Traffic manager : Gilles Pottiée-Sperry (59 02) gilles.ps@psychologies.com

• Presse et digital cahier "Ma santé autrement"

Directrice commerciale : Régine Pacail (58 36) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (58 24) therese@psychologies.com
Directrices de clientèle : Stéphanie Lacroix (58 27) stephanie.l@psychologies.com, Élodie Leblond (58 29) elodie.leblond@psychologies.com, Nathalie Mercereau (58 33) nathalie@psychologies.com

ADMINISTRATION ET FINANCES

Directrice administrative et financière : Audrey Cahan (58 05) acahan@psychologies.com
Chargée des ressources humaines : Angella Bellot (58 02) angella@psychologies.com
Chef de fabrication : Thibaut Lefebvre (59 22) thibaut@psychologies.com
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (58 14) tanja@psychologies.com

INTERNATIONAL

Rédacteur en chef : Philippe Romon (58 42) philippe@psychologies.com

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90. **Éditrice :** Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef éd. francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef éd. flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG. Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Managing director :** Phil Weeden **Rédactrice en chef :** Suzy Greaves

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162. Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Xsenia Kiseleva **Éditrice et directrice commerciale :** Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, ChaoYang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 66 88. **Rédactrice en chef :** Vanessa Hu **Directrice commerciale :** Alice Ch'ng **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800. **Présidente :** Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Allemagne
Madame Verlag Leonrodstraße 52, 80636 München. Tél. : +49 89 69749 276. **Éditeur :** Robert Sandmann **Rédactrice en chef :** Jenny Levié

Psychologies magazine est édité par
SASU Groupe Psychologies
Siège social : 12, avenue George-V, 75008 Paris
Président : Bernard Marchant
Directeur général, directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon
Actionnaire : 4 B Media



10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™

Unique.
La preuve par deux.

Double Serum
Traitement Complet
Anti-Âge Intensif

Deux sérums en un
qui concentrent 20 extraits
de plantes parmi les plus
performants dans un soin
complet et intensif.
Double Serum agit
sur tous les signes de l'âge :
immédiatement le teint
est éclatant, après 4 semaines,
la peau est plus ferme,
les rides réduites et les pores
moins visibles[1].
Clarins, N°1 en France
des soins de beauté
haut de gamme[2].

90% des femmes
le trouvent plus efficace
que leur sérum habituel[3],
découvrez pourquoi.

---

1. Test de satisfaction, 197 femmes.
2. Source : NPD Beauty trends, YTD Mai 14.
3. Test de satisfaction, 126 femmes, 4 semaines.

Disponible sur www.clarins.com,
en parfumeries et grands magasins.



CLARINS

LE VOUTCH

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Tout se mérite
(Le Cherche Midi, 2013).



- Mais là, faut que je te laisse, M'man : j'ai mon plan-cul en full-screen 3D.



Claude Halmos
est psychanalyste, auteure de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents*, de *Parler, c'est vivre*, de *Dis-moi pourquoi* (Le Livre de poche, 2010, 2011 et 2013), d'*Est-ce ainsi que les hommes vivent ?* (Fayard, 2014).

Écrivez-lui
Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.
Psychologies, Claude Halmos
2-8, rue Gaston-Rébuffat,
75019 Paris
chalmos@psychologies.com.

Quel est le sens des vols que commet notre adolescente ?

Ma fille, 14 ans, vole dans mon porte-monnaie et dans celui de son père depuis trois ans. Nous l'avons adoptée. Nous sommes aujourd'hui séparés, mais nous l'aimons. Nous ne savons plus quoi faire. LYDIA, NANCY

Votre fille, Lydia, va plutôt bien : elle a des amis, elle travaille à l'école… Mais vous vous interrogez sur le sens de ses vols. Ils sont en effet étranges : ils portent sur de l'argent et du matériel informatique qu'elle nie avoir pris, mais que vous retrouvez régulièrement, son père et vous, dans ses affaires. Comme si cette adolescente, dont tout le monde, dites-vous, vante la beauté, voulait faire entendre qu'il y a, derrière la belle façade, un problème. Il faut donc s'interroger : en dérobant ces objets, que vole-t-elle ? Vous dites qu'elle a sans doute « un manque par rapport à ses racines ». C'est une piste, mais il faudrait, si on la retient, en mesurer la profondeur. Or vous ne me dites rien de son histoire : de quel pays vient-elle ? À quel âge a-t-elle été adoptée ? Qu'a-t-elle vécu avant d'arriver chez vous ? Que lui en a-t-on dit ? Je ne peux donc que vous rappeler des choses très générales.

Un enfant adopté a vécu, porté par elle, neuf mois dans le ventre de sa « mère de naissance ». Il a été traversé par ce qu'elle était, par son histoire. Il a entendu sa voix (et celles de son entourage), sa langue. Il est né, en traversant son corps, en sentant son odeur. Puis, brutalement, cette mère étant partie, tout cela a disparu sans que, la plupart du temps, rien ne lui soit dit. Fracture totale. L'enfant a ensuite connu les institutions, les gens qui soignent, le plus souvent eux aussi sans paroles. Il a survécu. Des parents adoptifs sont venus pour l'adopter et l'aimer. C'était un cadeau de la vie. Mais si l'amour permet de survivre aux fractures, il ne suffit pas à les combler, les mots seuls peuvent le faire. Les mots qui peuvent nommer la part d'histoire manquante, tenter de la cerner et aider ainsi l'enfant à renouer le fil de sa vie. Votre fille, Lydia, a certainement besoin de ces mots. D'autant que votre divorce a sans doute fait résonner, inconsciemment, pour elle la première séparation, essentielle, de sa vie. Il faut que son père et vous lui parliez. Un psy peut, le cas échéant, vous y aider.

Pourquoi mes sœurs me rejettent-elles ?

Je suis la dernière d'une fratrie de cinq : deux frères et deux sœurs, des jumelles. La vie avec elles a toujours été difficile mais, aujourd'hui, alors qu'elles ont 50 ans, elles continuent à me rejeter. Pourquoi ? MAELLE, GENÈVE

Vous interprétez, Maelle, votre histoire en termes d'amour : vos sœurs ne vous ont pas aimée, elles vous ont rejetée, etc. Cela me semble autrement plus compliqué. Quand vous naissez, vos sœurs ont 4 ans. Elles sont jumelles. Objets pour toute la famille d'admiration et même de fascination, elles ont grandi dans la toute-puissance. On les vénère comme des déesses, on vient les voir et on les comble de cadeaux (le pire pour des enfants !). **De plus, et c'est aussi très grave, on les laisse, du fait de cette fascination pour leur gémellité, grandir sans les individualiser. C'est-à-dire en ne les considérant pas comme deux enfants séparées et différentes, mais en magnifiant leur duo.** Elles deviennent donc, comme toujours en pareil cas, une sorte d'être à deux têtes : elles font « un » à deux. Ce qui renforce leur sentiment de toute-puissance, mais les coupe évidemment du monde (et d'elles-mêmes). Reines de la famille, elles sont donc dans l'incapacité de supporter l'arrivée d'un nouvel enfant (vous). Elles deviennent diaboliques, vous accusent de leurs bêtises… Là encore, on les laisse faire. Et c'est d'autant plus terrible pour vous que vous n'avez pas à faire à deux rivales, mais à une sorte de monstre méchant à deux têtes. Plus tard elles jouent de leur gémellité pour fasciner les garçons (un peu malsain, non ?). Et finissent par épouser… deux frères (!) et vivre à cinq cents mètres l'une de l'autre. Tout en élevant leurs filles dans la haine de vous. Il ne s'agit donc pas, Maelle, d'une « simple » rivalité fraternelle, mais d'une histoire folle qui, après avoir détruit votre génération, est en train de détruire la suivante. Et il faudrait, je crois, commencer à y réfléchir autrement.

Est-il normal que notre fille nous parle aussi mal ?

Je suis handicapée et en fauteuil depuis trois ans. Ma fille de 13 ans, à qui je demande parfois de m'aider dans la maison, refuse et me parle très mal, ainsi qu'à son père. Il ne la supporte plus. Que puis-je faire pour rendre la vie supportable ? ÉLYANE, LYON

Ce que vous faites, Élyane : essayer de comprendre ce qui se passe dans la tête de votre fille pour qu'elle agisse de cette façon. Elle peut avoir, comme beaucoup d'adolescents, un problème avec les limites et notamment avec l'autorité de son père. Elle lui parle, dites-vous, « comme à un chien » : comment réagit-il ? Est-il assez ferme ? Le soutenez-vous ? Il la punit régulièrement (en la privant de télévision). Cette punition vous semble-t-elle adaptée ? A-t-elle été expliquée ? La seconde hypothèse est sa relation avec son frère. Il a 7 ans (une différence d'âge importante avec elle, pourquoi ?) et, quand elle refuse de vous aider, c'est, dit-elle, parce que, lui, ne fait rien. Quels rapports a-t-elle avec lui ? Comment a-t-elle accepté sa naissance ? Le fait qu'il soit un garçon ? Le lien qu'il a avec son père ? Avec vous ?

Et puis il faut enfin, je crois, s'interroger sur la façon dont votre fille vit votre handicap. Vous ne me dites rien de la maladie qui l'a provoqué. Votre fille la connaît-elle ? Avez-vous pu parler avec elle de votre état, de son évolution possible ? Vous a-t-elle posé des questions ? Il serait important de le savoir. Le handicap d'un parent peut être difficile à vivre pour un enfant. Et plus encore pour un adolescent, surtout si le parent malade est du même sexe que le sien, car il est alors son modèle pour grandir. Or l'adolescent peut ne pas oser dire ce qu'il éprouve et même s'en sentir coupable. Et cela le rend souvent agressif. L'agressivité étant alors le seul moyen pour lui d'exprimer un amour trop douloureux.

Je crois qu'il faudrait, Élyane, que vous essayiez d'oublier pendant une heure les querelles avec votre fille pour parler, une fois, vraiment avec elle. Au besoin en demandant, pour ce faire, la présence et l'aide d'un autre adulte qu'elle estime.



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles... À retrouver sur France Info chaque samedi, sur franceinfo.fr et en podcast.

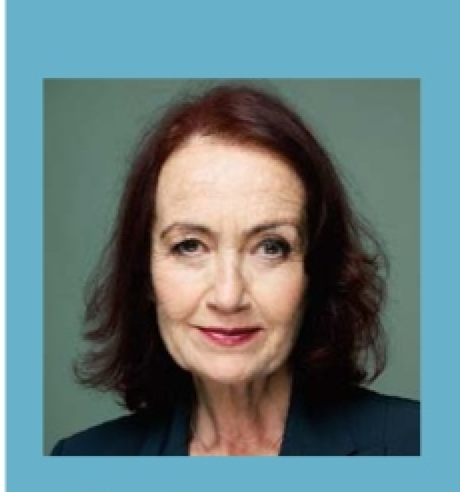
Que puis-je faire pour sortir de ma boulimie ?

Je suis boulimique. Je n'ose pas le dire aux autres, car j'ai peur qu'ils me jugent. Je me sens nulle. Je ne travaille pas, je vis chez mes parents et je ne veux pas qu'ils payent une thérapie pour moi. C'est la première fois que j'en parle. Aidez-moi. PAULINE, STRASBOURG

Je vous félicite, Pauline, d'avoir trouvé, malgré votre souffrance, le courage de m'écrire. Vous me demandez quoi faire ? La première chose est de comprendre. De comprendre que vous souffrez de deux choses. D'abord, d'un problème que vous nommez « boulimie » : une envie permanente de manger, que vous n'arrivez pas à contrôler et qui vous force à vomir. Et ensuite d'une grande honte : vous pensez être une « nulle » sans volonté qui ne sait pas résister à ses envies. C'est faux.

L'envie compulsive de manger n'a rien à voir avec la volonté. C'est un symptôme qui exprime une souffrance inconsciente qu'il faut, pour s'en débarrasser, pouvoir identifier en en retrouvant l'origine. Une origine qui est toujours très complexe. Les problèmes alimentaires d'un adulte plongent toujours en effet leurs racines dans sa petite enfance. Dans la façon dont il a été nourri et la relation qu'avait avec lui la mère qui le nourrissait. Relation qui renvoie toujours à celle qu'elle-même avait eue avec sa propre mère. Ils renvoient aussi (surtout chez les femmes) au corps qu'elles se donnent – ou non – le droit d'avoir. À l'idée de séduction qui peut, dans certains contextes familiaux, s'avérer dangereuse, etc.

La « boulimie » n'est donc pas, vous le voyez, Pauline, un problème de « nulle », mais l'expression d'un mal-être très profond, très essentiel, très ancien et, à ce titre, il relève du travail analytique (psychothérapie ou psychanalyse). Je vous conseille de faire ce travail, soit en demandant l'aide financière de vos parents soit dans une consultation publique et gratuite. Vous me dites que votre vie est « au point mort ». N'oubliez pas que le « point mort », pour une voiture, a pour effet de la mettre à l'arrêt, mais que c'est aussi le point à partir duquel on peut, en agissant sur les vitesses, la faire repartir et avancer. La vie est devant vous, Pauline. Allez-y ! Mes pensées vous accompagnent. >>>



« Bonjour,
tu as entre 2 ans et 12 ans, et des questions dans la tête. Tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi. À bientôt. »

Écris-lui
Psychologies, Claude Halmos
2-8, rue Gaston-Rébuffat,
75019 Paris
chalmos@psychologies.com.

Léa, **16 ANS**

Je suis tombée amoureuse de mon prof. Que dois-je en penser ?

Il m'est difficile de vous répondre, Léa, car vous ne me dites rien de vous et rien de votre histoire. Or une histoire d'amour n'est jamais, dans une vie, un événement isolé. Elle s'inscrit toujours dans le contexte de cette vie et doit se référer à ce contexte. La seule chose que je peux vous dire, c'est qu'il n'est pas rare que des garçons ou des filles tombent amoureux (amoureuses) d'un enseignant. Et se rendent compte, plus tard, que cet amour a été une étape qui leur a permis d'avancer vers des amours possibles. **Une histoire d'amour avec un prof en effet n'est pas une histoire possible : la fonction du professeur lui interdit les rapports amoureux avec ses élèves. Et cet interdit est justifié. Car une histoire d'amour suppose que les partenaires soient égaux.** Or prof et élèves ne le sont pas : le prof est d'une autre génération que l'élève et il a autorité sur lui.
De plus, le prof n'est pas pour l'élève un personnage tout à fait réel. L'élève en effet ne connaît ni sa personnalité ni sa vie réelles. Il peut donc le rêver à sa guise, le parer de toutes les vertus, l'idéaliser. Pour ensuite tomber amoureux non pas, comme il le croit, de lui, mais de ce personnage qu'il a inventé, idéalisé. Si un tel amour se réalisait, il se réaliserait donc sur la base d'une tromperie. La même que celle dont vous avez peut-être, Léa, déjà fait l'expérience : le petit cousin de 3 ans qui vous regarde, fasciné, et qui, parce que vous avez 16 ans, vous prend pour la reine du monde…
Tomber amoureuse d'un prof est peut-être aujourd'hui pour vous une façon d'exprimer l'envie que vous avez de vivre des histoires d'amour. C'est une envie légitime et je suis sûre qu'il y a, autour de vous, des garçons de votre âge, séduisants et intéressants, que vous pourrez aimer et qui pourront vous aimer.

Calys, **8 ANS**

J'ai peur des sensations dans mon corps. Est-ce qu'un jour ça va passer ?

Tu me racontes, Calys, que tu éprouves parfois dans ton corps – tes yeux, ta tête, ton torse, ton ventre – des sensations bizarres qui te font peur, ce qui est normal, car ce genre de sensations est toujours angoissant. Je vais donc d'abord, pour que tu aies moins peur, essayer de t'expliquer ce qui se passe. **Ces sensations ne sont pas dues à ton corps. Elles sont dues à un problème que tu as dans ta tête. Un problème qui n'est pas grave (rassure-toi !), mais que tu ne connais pas vraiment et que, donc, tu n'arrives pas à dire aux autres ni même à te dire à toi.** Et ce problème, qui voudrait bien sortir parce qu'il en a marre que tu ne t'occupes pas de lui, eh bien il se promène en toi. Et comme un petit bonhomme, il frappe à toutes les portes qu'il trouve, la porte de ton ventre, celle de ta tête, etc. pour que tu lui ouvres. Et chaque fois qu'il frappe, cela produit une sensation bizarre. La seule solution pour se débarrasser de ces sensations est donc de capturer le petit-bonhomme-problème en comprenant qui il est. Et, pour ça, il faut faire une enquête. Tu me dis que tu voudrais « redevenir comme avant ». Il y a donc eu un « avant », un moment où tu n'avais pas ces sensations. Il faut essayer de se souvenir : elles ont commencé quand ? Quelle année ? Quel mois ? Et, à cette époque, il se passait quoi dans ta famille, dans ta vie à toi (à l'école, avec tes amis…) ? Il faut trouver, Calys, ce qui, sans que tu t'en rendes compte, t'a, un jour, angoissée et continue à t'angoisser. Parles-en avec tes parents. Vous découvrirez ensemble qui est ce petit-bonhomme-problème qui t'embête tant.

SERGE PICARD POUR PSYCHOLOGIES



CETTE ANNÉE,
L'HIVER SERA BLEU CIEL.



NESPRESSO®
What else ?*



Des idées cadeaux pour toutes vos envies

Trouver « le bon cadeau » est un art subtil… et s'avère parfois difficile. Parce que offrir doit rester un plaisir, nous avons sélectionné des présents qui devraient ravir les petits comme les grands. Sur notre site spécial, découvrez des idées zen, gourmandes, créatives, high-tech, glamour ou encore culturelles. Plus d'une centaine de cadeaux à la fois beaux et originaux, à tous les prix, à offrir ou à s'offrir pour (faire) rêver, voyager… et choyer ceux que vous aimez. MARGAUX RAMBERT

Noel.psychologies.com.

118

C'est le nombre de forums à votre disposition pour discuter et partager vos expériences. Top 5 des catégories les plus actives : « Fidèle-Infidèle », « Actu », « Rencontres et Séduction », « Changer sa vie », « Vivre une séparation ». Vous aussi, rejoignez la communauté des psychonautes !

Forum.psychologies.com.

PORTRAIT

Marie Pezé, contre la souffrance au travail

Elle se dit « debout bien que blessée ». Depuis la fermeture forcée de sa consultation « Souffrance et travail », à Nanterre, il y a quatre ans, la psychanalyste Marie Pezé continue à alerter et à se battre. Comme elle a dû le faire depuis sa plus tendre enfance avec le terrible traumatisme qu'elle est parvenue à surmonter.

« Marie Pezé, la sentinelle », rubrique « Planète/Portraits de femmes ».

Psychologies.com parmi vos sites préférés

TCHIN ! Vous nous avez élu quatrième dans le classement de vos sites féminins préférés. Merci de votre fidélité !

Source : enquête NetObserver, août 2014.

TÉMOIGNAGE

« Mon mari est musulman, je suis catholique. Notre différence de religion ne nous empêche absolument pas d'être heureux depuis trente ans. La clé, c'est de se respecter mutuellement et de ne rien imposer à l'autre… »

EMMANUELLE, 51 ANS, EXTRAIT.

« Il est musulman, je suis catholique », rubrique « Culture/Pratiques spirituelles ».

ILLUSTRATION HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES POUR PSYCHOLOGIES




Cate Blanchett
découvrez Armanibeauty.com
Sì

« J'ai poursuivi le chemin entamé par mon père »

Un césar, un prix d'interprétation à Cannes : Bérénice Béjo cumule les succès. À l'affiche de "The Search", le nouveau film de son compagnon Michel Hazanavicius, elle lève le voile sur sa vie, à sa façon, très simplement.

Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC – Photos PASCAL ITO

STYLISME LUC RASORI, COIFFURE STÉPHANE BODIN/AGENCE MARIE-FRANCE THAVOKHENAM, MAQUILLAGE SANDRINE CANO/AGENCE MARIE-FRANCE THAVOKHENAM, PERFECTO HOON, DÉBARDEUR MAJESTIC


BÉRÉNICE
BÉJO

Ce n'est pas une fille compliquée.

Pressée parce qu'en retard, elle avance vers vous avec un large sourire de jeune femme bien dans ses bottines, vous embrasse sans hésiter, amicale et spontanée au point de vite laisser échapper quelques tutoiements. Thomas Langmann, l'heureux producteur de *The Artist*, nous a prêté son bureau, mais, dans ce sublime décor années 1930, Bérénice a le don de vous mettre à l'aise comme si c'était chez elle. Elle fait partie de cette génération de jolies actrices brunettes qu'on peut croiser à la terrasse d'un café en pensant voir une connaissance dont on a perdu le prénom. Assez banale, osons le mot, surtout qu'il n'est pas forcément pour lui déplaire. Est-ce parce que, Argentine débarquée en France à 3 ans, son bien-être a dépendu de sa capacité à s'intégrer, autrement dit à se fondre dans la masse, dont elle ne parlait d'abord pas la langue ? En tout cas, Bérénice n'aime pas qu'on la remarque. Bien loin des capricieuses stars hollywoodiennes dont elle a vu dix fois tous les films depuis l'enfance, elle répond, ravie, à toutes les questions sans trop s'en poser elle-même, aussi saine que confiante. Mais ne la banalisons pas trop vite. Parce qu'elle a son caractère, vif et affirmé. Et il suffit de la voir s'imiter lorsqu'elle est en colère – regard incendiaire et ton autoritaire – pour comprendre qu'il y a de la force à revendre dans ce corps menu, et des émotions qui ne demandent qu'à s'exprimer. Son succès de comédienne n'est pas l'affaire du hasard ni même de la chance ou du piston. Elle a beau se contenir dans un large sourire, on la sent à fleur de peau. À moins que ce ne soit la fatigue. Depuis des mois, elle se bat pour faire connaître *The Search*, le dernier film de son mari, trop vite critiqué à Cannes. Elle en parle la gorge nouée. Preuve que le cinéma n'est pas qu'un passe-temps pour elle : c'est sa vie. Surtout quand il se fait en famille.

Psychologies : Née en Argentine, vous êtes arrivée en France avec vos parents à 3 ans. Avez-vous des souvenirs de cette période ?

Bérénice Béjo : J'ai un souvenir très clair. C'était peu de temps après notre arrivée, à la rentrée des classes : je me revois dans la cour d'école, ne comprenant rien à ce que l'on me disait et incapable de me faire comprendre. J'ai le souvenir d'une sensation très étrange, parce qu'à 3 ans vous commencez à bien parler, et soudain on ne vous comprend plus ! Mais c'est tout ce qui me reste de ces années.

Qu'y a-t-il d'argentin en vous ?

B.B. : Je suis incapable de le dire ! J'ai tendance à penser que je ne suis pas plus d'Argentine que d'ailleurs. J'y vais souvent, j'y ai encore de la famille et j'adore ce pays. Mais là-bas, les gens me demandent : « Tu es d'où, toi ? » « Je suis née ici. » « Ah bon ? » Ils peinent à me croire, parce que je parle avec un fort accent français ! [Rires.]

Vous sentez-vous déracinée ?

B.B. : Non. Mon professeur de théâtre me disait : « Tu devrais faire du tango pour te rapprocher de tes racines. » Mais non, mes racines, ce n'est pas le tango ! Mes racines, c'est mon père et ma mère et cela me va très bien. J'ai deux parents très cultivés, très ouverts, qui, à 70 ans, sont les derniers à partir quand on fait une fête, qui vont tout voir au cinéma, qui lisent tout en français, en anglais ou en espagnol… Et en continuant de travailler. Ils ont une soif de vivre étonnante.

Et eux, d'où se sentent-ils ?

B.B. : Ils sont français… avec un gros accent argentin ! Je ne sais pas vraiment ce que veut dire se sentir « fille d'immigrés », mais je sais que je suis profondément admirative et reconnaissante du courage que mes parents ont eu de quitter leur pays. Ils avaient 30 ans, quatre gamines, ils ne parlaient pas un mot de français, et ils ont osé.

Est-ce de là que vous tenez votre volonté de réussir dans ce métier ?

B.B. : Cela m'a apporté de la force, oui. Mais surtout, persévérer dans ce métier était une façon de poursuivre le chemin entamé par mon père : réalisateur en Argentine, il a dû abandonner ce métier en France, où il travaille comme technicien dans un laboratoire de cinéma. J'aime l'idée que ce qu'il n'a pas pu continuer, je le poursuis, moi, et plutôt bien, c'est-à-dire avec plaisir et un peu de succès.

Notre dossier s'intitule « Pardonner à ses parents »…

B.B. : Même en cherchant bien, je ne trouverais aucun reproche à faire à mes parents ! [Rires.] Ils nous ont donné tant d'amour que je n'ai jamais ressenti aucun manque. Vous savez, quand on a débarqué d'Argentine, on n'avait que nous : cela crée des liens très puissants. Sans être étouffants, car mes parents travaillaient énormément. Quand je pense que je culpabilise quand je rentre après 17 heures à la maison ! Eux, ils travaillaient bien plus. Pourtant, je garde le souvenir de parents très présents, parce que très aimants et faisant beaucoup de choses avec nous.

Avoir un modèle aussi parfait à l'esprit, n'est-ce pas pesant ?

B.B. : Non, c'est inspirant. Il n'y a rien que j'aime plus, par exemple, que de voir mes enfants jouer avec leurs grands-parents. Vous ne pouvez pas savoir combien ça me touche ! Peut-être parce que je n'ai pas pu profiter de ma grand-mère… Je suis très clanique. Mon week-end, c'est

SON ACTU

EN PLEINE GUERRE

Très loin des studios hollywoodiens de *The Artist*, Michel Hazanavicius a choisi de renouer avec sa fibre de documentariste en nous plongeant dans la récente guerre de Tchétchénie. Les destins d'un orphelin tchétchène, d'un jeune Russe enrôlé dans l'armée et d'une chargée de mission pour l'Union européenne se croisent dans un film réaliste très bien mis en scène et, surtout, utile.

The Search **de Michel Hazanavicius, en salles depuis le 26 novembre.**



le week-end de mes enfants. Je veux être là pour eux, avec eux, comme j'ai toujours senti mes parents l'être. C'est pour cela que je n'aurai pas plus de deux enfants, je veux pouvoir leur consacrer beaucoup de temps. Surtout qu'une semaine sur deux j'ai quatre enfants, puisqu'il y a les deux filles de Michel [Hazanavicius, son compagnon, ndlr].

Vous avez facilement trouvé votre place dans cette famille recomposée ?

B.B. : Oui, c'est étrange mais, pour moi, il était évident que j'allais vivre avec un homme qui aurait des enfants. Peut-être parce que j'ai deux demi-sœurs (mes parents avaient chacun une fille lorsqu'ils se sont rencontrés), que je connais les ex de mes parents et que je n'ai jamais eu aucun problème avec ça.

Comment rester juste entre l'éducation de vos propres enfants et celle de vos beaux-enfants ?

B.B. : J'ai la chance d'avoir deux belles-filles adorables, elles ne m'ont jamais rien reproché. Il n'y avait rien à me faire payer, d'ailleurs : lorsqu'on s'est rencontrés, Michel était déjà séparé de leur mère. Et sans doute que, n'ayant pas de sentiment de culpabilité, je suis d'autant plus tranquille avec elles. Bien sûr, je ne peux pas nier une différence dans ma relation avec elles et avec mes propres enfants, c'est physique. Cela dit, je les dispute tous de la même façon : « Ne me parle pas comme ça », « Range ta chambre ! » Mais je fais attention à ne pas me prendre pour leur mère. Si je sens que ça ne va pas, j'en parle à Michel, pour qu'il règle ça avec elles ou avec leur mère. Et quand je ne suis pas juste avec elles, je le sais : je culpabilise aussitôt ! Pour autant, être parent, ce n'est pas être toujours parfaitement juste, et on leur dit, à nos enfants : « Il y a des fois où vous allez en prendre plein la figure et on aura tort, mais ça arrive, c'est comme ça ! »

Peut-on vraiment réussir dans ce métier en faisant de sa vie de famille la priorité ?

B.B. : Ah ! Mais ce n'est pas ce que je fais ! Je ne sais pas si c'est bien de dire cela, mais moi, je mets tout au même niveau, mais pas en même temps. Parfois, je privilégie l'un et parfois l'autre, ça dépend. Mais les deux me sont essentiels.

Revenons à votre carrière, alors : vous avez fait une école de théâtre ?

B.B. : Oui, pendant trois ans, mais c'était une petite école, je ne voulais pas faire de grande école, type Cours Florent.

Pourquoi ?

B.B. : Je crois que j'avais peur… C'était trop grand, trop connu. Ce n'était pas pour moi.

>>>

PERFECTO HOON. DÉBARDEUR MAJESTIC

MA VIE, MES RÔLES



"MEILLEUR ESPOIR FÉMININ" DE GÉRARD JUGNOT (2000)
« Vous voyez ces vieux manèges, où il faut attraper les anneaux avec un bâton ? Eh bien, en décrochant ce rôle, c'est comme si j'avais attrapé mon premier anneau. Une sensation dingue, de joie et de fierté : j'étais vraiment très concentrée pour l'avoir, et je l'ai eu ! »



"OSS 117 : LE CAIRE, NID D'ESPIONS" DE MICHEL HAZANAVICIUS (2006)
« C'est ma rencontre avec Michel, bien sûr. Et Jean [Dujardin, ndlr], qui m'a appris une chose essentielle : me regarder. Jean est très conscient de ce qu'il dégage car il s'observe beaucoup à l'image, et ce n'est pas par narcissisme : c'est crucial pour savoir faire passer des émotions devant la caméra. »



"THE ARTIST" DE MICHEL HAZANAVICIUS (2011)
« Ce film a été une perpétuelle ascension des émotions et des surprises. On se disait : "Jamais ça ne va s'arrêter ?" C'était d'autant plus inattendu que ce film part d'un vieux rêve de Michel qui avait toujours voulu faire un film en noir et blanc. Puis Jean et moi lui avons inspiré cette histoire… »



"THE SEARCH" DE MICHEL HAZANAVICIUS (2014)
« Avec ce film, je suis sur des montagnes russes. Depuis le tournage, très laborieux, jusqu'à l'accueil de la presse, partagé, et celui du public, enthousiaste. Mais je veux les vivre, ces montagnes russes, car je suis fière de ce film, fière de Michel qui a eu l'audace de faire un film de guerre, fière à l'idée qu'un jour nos enfants le verront. »

>>> **Aujourd'hui encore, malgré le succès, vous semblez tenir à rester discrète. Pourquoi ?**

B.B. : J'adore que l'on me voie dans les films et donner de moi aux autres de cette façon. Mais, hors plateau, les regards des gens sur moi, je ne supporte pas. On vient d'emménager dans un autre quartier, donc je sens à nouveau ces regards, au square, chez le boulanger…

Qu'est-ce qui vous gêne ?

B.B. : La perte de liberté et le fait de me sentir observée. Il n'est pas malveillant, ce regard, mais pour moi, c'est un poids. Je fais ce métier pour la liberté de découvrir d'autres histoires que la mienne mais, dans la vie, je ne veux pas perdre la liberté d'être celle que je suis sans craindre d'être jugée. Ne plus pouvoir aller au BHV le samedi avec Michel, c'est con, mais pour moi, c'est un peu triste !

Vous qui adorez les stars hollywoodiennes, vous savez bien qu'être actrice, c'est faire rêver…

B.B. : En fait, j'ai mis beaucoup de temps à assumer mon côté « actrice » et à aimer être dans la représentation. Au début, j'avais l'impression de me la raconter, j'avais honte. Mais oui, en fait, on doit se la raconter un peu ! Il faut savoir qu'un jour j'ai refusé une séance photo avec Peter Lindbergh [photographe de mode, ndlr] parce que Darty devait venir réparer le frigo ! Et puis j'ai fait une séance avec Paolo Reversi [photographe italien, ndlr] : il ne dit rien, observe, réfléchit sur fond de musique… J'ai été prise d'une émotion aussi forte que sur un tournage. Et quand j'ai vu les photos, je me suis dit : « Ce n'est pas moi, c'est Béjo l'actrice, et j'adore ! » Depuis, j'ai décidé d'accepter d'être…

… une star ?

B.B. : Je n'aime pas le mot. Mais disons que j'ai décidé de prendre du plaisir à me la jouer de temps en temps ! Ce n'est pas trop tôt, regardez sur Google : même les plus jeunes actrices ont des photos d'elles sublimes. Moi, j'ai 38 ans et on m'y voit surtout sans maquillage ou au ski, avec une grosse écharpe !

Comment réagissez-vous quand on vous aborde dans la rue ?

B.B. : Longtemps, j'ai très mal réagi. Surtout au moment de *The Artist*, où ça n'arrêtait pas. Ceux qui ont essayé de m'approcher dans la rue se sont pris de sacrés vents ! « Vous voyez pas, là, que je suis avec mes enfants ? » Et quand on me fixait, je tenais le regard jusqu'à ce que l'autre cède. C'était absurde, mais c'était ma façon de me protéger, je me sentais agressée. Le soir, quand je rentrais chez moi, je fondais en larmes : je détestais la personne que je devenais, parce ce n'était pas moi. Et parce que je ne voulais pas m'enfermer dans une bulle. Je l'ai ressenti, ça aussi : vous êtes à une soirée et plus personne n'ose venir vous parler sous prétexte que vous êtes « connue ». Je ne supporte pas de me sentir exclue comme ça.

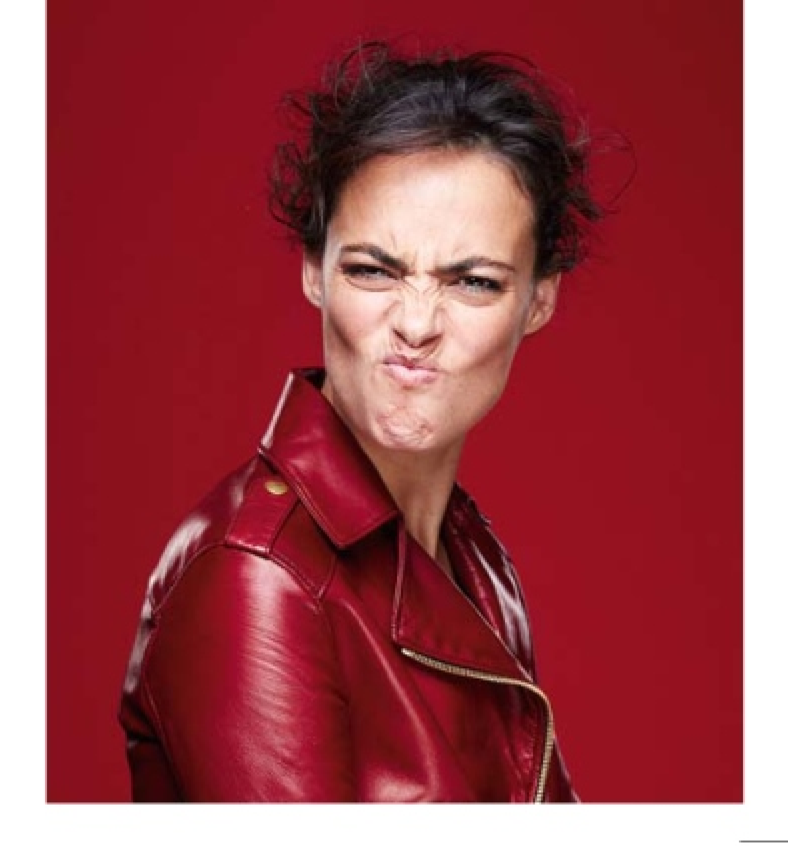
Qu'avez-vous fait, alors ?

B.B. : J'ai appliqué un conseil donné par Marc Lavoine : lâcher prise et sourire. Quand je vois que l'on me reconnaît, je souris. Si l'on me demande un autographe, je signe et je fais une photo en souriant. Oui, je sens une intrusion dans ma vie, mais ensuite, je peux y retourner sans que cela me tracasse plus. >>>

PROD DB TCD



VOTRE PEAU IDÉALE
VICHY
LABORATOIRES
LE 1ER SOIN LIFTING JOURNALIER* POUR UNE CORRECTION CONTINUE RIDES-FERMETÉ.
INNOVATION ANTI-ÂGE
LIFTACTIV SUPREME
SOIN CORRECTEUR VIEILLISSEMENT JOURNALIER
DU MATIN AU SOIR[1] :
PEAU LISSE ET FERME
+38% DE TONICITÉ**
DÈS 1 MOIS[2] :
EFFET LIFTING GLOBAL
+32% DE FERMETÉ
VICHY
LABORATOIRES
LIFTACTIV
SUPREME
VICHY
LIFTACTIV
SUPREME
Dès maintenant,
VOTRE MINIATURE OFFERTE
en pharmacie et parapharmacie.
Demandez-la au comptoir.[3]
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY
*De Vichy. **Test instrumental. 40 femmes. Mesurés 4 heures après 1 application.
1-Auto-évaluations en fin de journée après 7 jours d'utilisation. 2-Test clinique, 40 femmes, 4 semaines.
3-Liste des points de vente participants sur www.vichy.fr-Dans la limite des stocks disponibles.



« TROP DE BONHEUR, ON A ENVIE QUE ÇA S'ARRÊTE, AU BOUT D'UN MOMENT »

>>> **Le succès de *The Artist* n'a donc pas été si facile à vivre ?**
B.B. : Bizarrement, trop de bonheur, ce n'est pas viable, on a envie que ça s'arrête, au bout d'un moment. Tant d'amour, tant de « J'adore ce que vous faites » : ce n'est pas normal, on n'est pas fait pour être aimés par des millions de personnes. J'avais hâte de revenir chez nous, au calme.
Dans *The Search*, vous jouez encore sous la direction de votre mari : quel impact cela a-t-il sur votre couple ?
B.B. : En fait, cela se rééquilibre dans le quotidien, parce que je suis d'une nature à prendre les choses en main et pas du tout à me faire diriger dans la vie. Lui, c'est « le réal » dans toute sa splendeur : brouillon, désorganisé… Moi, je suis celle qui gère, qui garde les pieds sur terre.
Avez-vous le sentiment que vous lui devez votre succès ?
B.B. : Je ne sais pas, en réalité. Ce que je sais, c'est qu'il déteste cette idée. Il est certain que notre vie a changé quand on s'est rencontrés, mais je pense que si je n'étais pas à la hauteur, il ne me prendrait pas dans ses films.
Est-ce une force, d'avancer dans ce métier à deux ?
B.B. : Une très grande force. Dans les moments de joie autant que dans les moments plus compliqués. On comprend mieux ce qui nous arrive quand cela nous arrive à deux. Cela nous permet de rester sur terre, puis, quand le moral de l'un chute, l'autre le remonte. Je ne sais pas si on est un couple « fusionnel », en tout cas, on a besoin l'un de l'autre.
Dans ce métier de désir et de séduction, savez-vous éviter la jalousie ?
B.B. : J'ai déjà vécu avec un jaloux et j'ai décidé que ce sentiment ne serait plus jamais dans ma vie. Michel peut voyager et sortir jusqu'à 6 heures du matin s'il veut, cela ne me regarde pas. Ça ne veut pas dire que je m'estime trop géniale pour qu'il me quitte ! C'est juste qu'il ne m'appartient pas. Mais à vrai dire, pour l'instant, on n'a pas été tellement séparés. L'année prochaine, on a des tournages l'un sans l'autre et on commence à en parler : comment va-t-on gérer de ne pas se voir pendant un mois et demi ?
En Argentine, chacun ou presque a « son » psy : et vous ?
B.B. : Non ! J'ai vu un psy une fois pendant trois mois : j'avais besoin d'une personne sur qui pleurer et crier plutôt que de pourrir la vie des autres avec un problème que j'avais. Cela m'a libérée. Puis, quand j'ai compris qu'il suffisait que je me sépare de la personne avec qui j'étais à l'époque, j'ai arrêté et je n'y suis plus retournée.
Qu'est-ce qui vous aide quand vous vous sentez fragile ?
B.B. : [Elle réfléchit longuement puis, comme une évidence] Michel. D'abord Michel. Ensuite, ma méthode, quand j'ai une difficulté, est d'en parler autour de moi, y compris à des gens que je ne connais pas. Je leur demande : « Comment vous faites, vous, face à telle situation ? » Je trouve mes réponses en écoutant et en observant les autres. Mais vous savez, dès lors que vous êtes bien entourée, vous avancez tranquillement dans la vie.

LA RENCONTRE D'UNE VIE

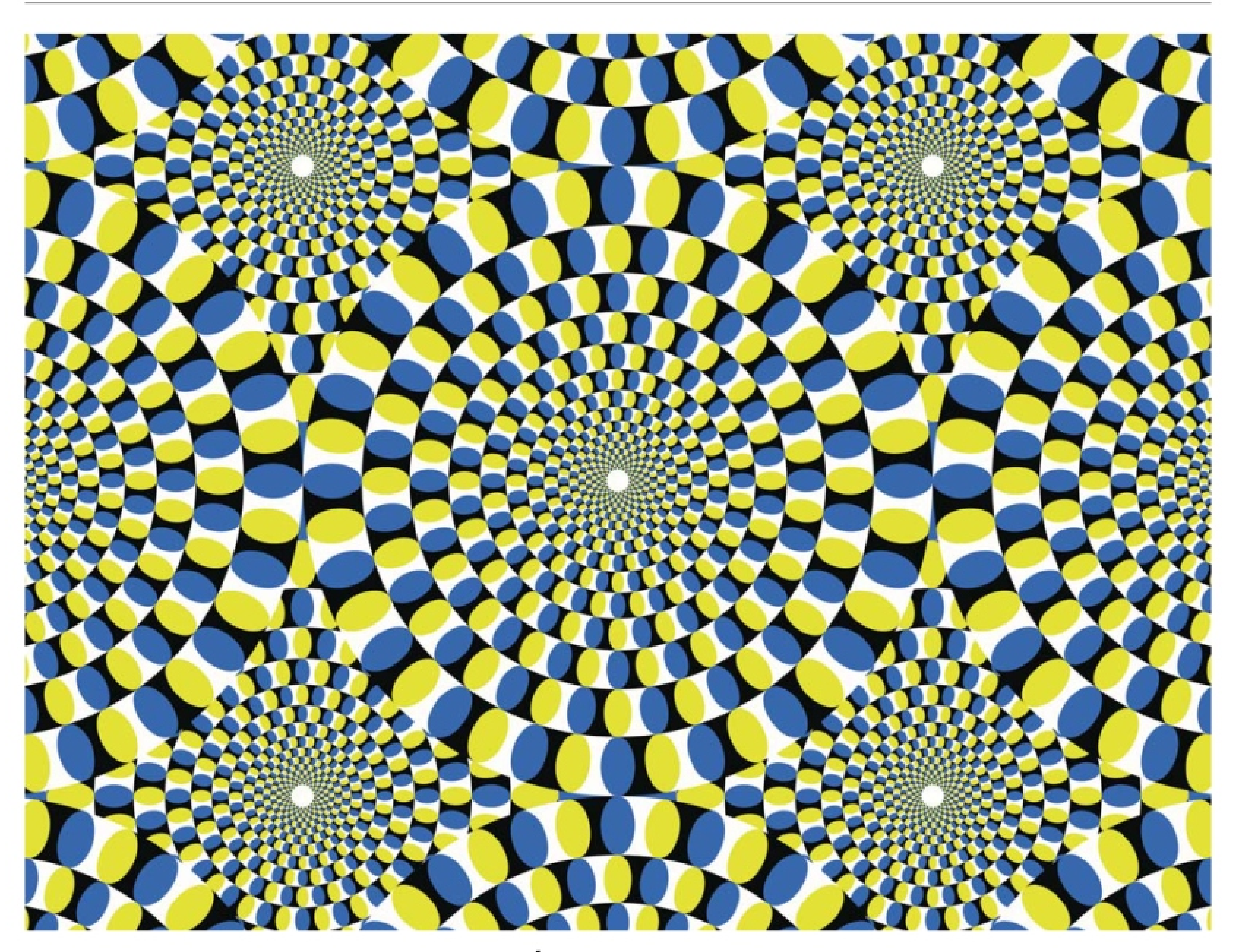
Bérénice Béjo naît en 1976 à Buenos Aires d'un père réalisateur et d'une mère avocate qui se reconvertira plus tard dans l'immobilier. Elle a une sœur cadette et deux demi-sœurs aînées, dont l'une vit en Argentine. Sous la dictature militaire, ses parents quittent leur pays pour s'installer en banlieue parisienne. Son père, cinéphile, l'initie très tôt au cinéma. **Après le bac, une formation de théâtre et quelques seconds rôles, elle décroche le premier rôle de *Meilleur Espoir féminin* de Gérard Jugnot,** pour lequel elle est nommée dans la catégorie du même nom, aux césars, en 2000. Suivent des rôles sous la direction de Chantal Akerman, Marie-France Pisier, Steve Suissa, mais **c'est celui de Larmina, dans *OSS 117*, qui la révèle et lui permet de rencontrer le réalisateur Michel Hazanavicius,** avec lequel elle a un garçon, Lucien, né en 2008, et une fille, Gloria, née en 2011. Durant cette grossesse, **elle connaît un succès fulgurant avec *The Artist* : césar de la meilleure actrice, prix Romy Schneider et nomination aux oscars.** Depuis, on l'a vue dans *Populaire* de Régis Poinsard, *Le Dernier Diamant* d'Éric Barbier et *Le Passé* d'Asghar Farhadi, pour lequel elle a reçu le prix d'interprétation féminine à Cannes en 2013.

PERFECTO HOON



À partir de 14€95
SAPIN NORDMANN
(Abies nordmanniana)
Ne perd pas ses aiguilles.
Le sapin coupé, H. 100/150 cm.
Le sapin coupé Nordmann ne sera disponible en magasin qu'à partir du 28 novembre.
TRANSFORMEZ VOTRE SALON EN FORÊT SCANDINAVE.
Hum... respirez. Le parfum de sapin Nordmann s'installe chez vous. Chez Jardiland, tous les sapins sont cultivés avec le plus grand soin pour vous garantir le plus beau des Noëls.
Jardiland
CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE
Jardiland Enseignes SAS - 1, quai Gabriel Péri 94340 Joinville-le-Pont - SAS au capital de 1 272 930 € - RCS Créteil 444 750 368 - Publishing : Altavia Paris R.C.S. Bobigny B 323 790 956 - Novembre 2014 - Photos non contractuelles.

 Coordonné par Patricia Salmon Tirard



ISTOCK VECTORS/GETTY IMAGES

L'HYPNOSE EN VOIE DE GUÉRISON

Yeux révulsés, membres contractés… C'est le célèbre Dr Charcot qui a fait entrer l'hypnose à l'hôpital, à la fin du XIXe siècle. Mais, tout en la popularisant, son exploitation à des fins spectaculaires par des charlatans l'a bannie des milieux médicaux pendant presque un siècle. La tendance s'est désormais inversée. De plus en plus prisée, la pratique est employée dans les blocs opératoires pour anesthésier, dans les services de soins palliatifs, psychiatriques, dans les consultations pour enfants et adolescents, pour aider à l'arrêt du tabac… Des diplômes, des formations, des spécialisations universitaires ont été mis en place et croulent sous les candidatures de soignants. La reconnaissance officielle ne devrait quant à elle plus tarder. Si, en mars 2013, l'Académie de médecine reconnaissait du bout des lèvres l'intérêt de son utilisation (« Les indications les plus intéressantes semblent être la douleur liée aux gestes invasifs chez l'enfant et l'adolescent et les effets secondaires des chimiothérapies anticancéreuses, mais il est possible que de nouveaux essais viennent démontrer l'utilité de l'hypnose dans d'autres indications »), l'avis de l'Inserm sera, on l'espère, moins timoré. Ce mois-ci, il remettra un rapport sur l'efficacité antalgique et les effets bénéfiques de l'hypnose dans de nombreux cas : dépressions, phobies, douleurs chroniques… 2015 consacrera-t-il enfin les vertus thérapeutiques de cet état modifié de conscience ?

Hélène Fresnel



L'ARCHITECTURE À L'ÉCOUTE DES AUTISTES

Douceur, calme et plénitude, trois mots pour définir ce nouveau lieu d'hébergement pour adultes autistes, à Champcevrais, près d'Auxerre, dans l'Yonne. L'architecte a pris en compte l'hypersensorialité des autistes. Le bâtiment, conçu sans ces couloirs étroits et stressants propres au milieu hospitalier, est étudié pour réduire les bruits et les phénomènes d'écho. Les éclairages sont dynamiques et stimulants en journée, chauds et tamisés le soir. Situé dans un bois, L'Éveil du scarabée, conçu par le cabinet Negroni Archivision, propose vingt chambres de vingt-cinq mètres carrés réparties dans cinq maisons avec jardin qui entourent un noyau de vie central, comprenant les lieux de soins. Un bel endroit, qui inspirera peut-être les pouvoirs publics alors que les lieux d'hébergement pour adultes autistes sont si rares en France. CHRISTINE BAUDRY

LA BONNE IDÉE

UNE DERNIÈRE PETITE GORGÉE DE VIN

Cela se faisait déjà en douce dans les hôpitaux. Un petit verre de chablis dans la chambre 15, pour trinquer avec le grand-père en fin de vie mais qui a toujours envie de lui sourire. Maintenant, c'est officiel : le service de soins palliatifs du CHU de Clermont-Ferrand a ouvert un bar à vin. Une cave où sont conservées des bonnes bouteilles destinées aux patients et à leurs proches. Le tout encadré médicalement. « C'est une façon différente de prendre soin de l'autre à l'hôpital », résume la chef du service, le Dr Guastella. Pour la socioanthropologue Catherine Le Grand-Sébille[1], les verres ultimes sont importants, comme les dernières nourritures : « Ils confortent l'appartenance humaine de ceux qui offrent comme de ceux qui reçoivent. Retrouver une petite gorgée de ce que l'on a toujours aimé, c'est maintenir une permanence de l'existence qui est réconfortante. »

PATRICIA SALMON TIRARD

1. Auteure de l'étude « Fins de vie. Plaisir des vins et des nourritures » (2013).

LES ÉTUDES

● **Petits mais grands maris** Les hommes mesurant moins de 1,70 m seraient plus fidèles. Ils divorcent moins que les grands, qui gardent un esprit de conquête (université du Michigan, États-Unis). ● **Parfum de shopping** Une odeur de feu de bois dans un magasin vaste et froid ou un parfum d'océan dans une boutique petite et encombrée abaissent le seuil d'anxiété des clients… et facilitent l'acte d'achat (université Concordia, Montréal, Canada).

NEGRONI ARCHIVISION

LES 1ERS SOINS ANTI-RIDES ET ANTI-TACHES*
TESTÉS CONTRE 3 SÉANCES DE LUMIÈRE PULSÉE (IPL)**

PARCE QUE VOUS LE VALEZ BIEN.

NOUVEAU

REVITALIFT
LASER X3
RIDES + TACHES

LOTION PEELING NUIT

SOIN INTÉGRAL JOUR

"Rides et taches ? Oubliées !"
Helena Christensen.

■ INNOVATION SCIENTIFIQUE
LA 1ÈRE ROUTINE QUI CORRIGE RIDES ET TACHES EN MÊME TEMPS*.
■ SOIN INTÉGRAL JOUR FPS 25
PRO-XYLANE ANTI-RIDES 3 % + L-NIACIDE ÉCLAIRCISSANT.
■ LOTION PEELING NUIT
ACIDE GLYCOLIQUE EXFOLIANT 3 % + A-HYDROXY CLARIFIANT.

■ TEST CLINIQUE
EFFICACITÉ TESTÉE CONTRE 3 SÉANCES DE LUMIÈRE INTENSE PULSÉE (IPL)**, PROCÉDURE DERMATOLOGIQUE RECONNUE POUR TRAITER LES RIDES ET LES TACHES.


Achetez en ligne 24h/24 sur **www.loreal-paris.fr**



*De L'Oréal Paris. **Test clinique – 48 femmes – 3 séances d'IPL ou 12 semaines d'application du duo REVITALIFT LASER X3 SOIN INTÉGRAL JOUR + LOTION PEELING NUIT.

L'ORÉAL - S.A. au capital de 121 180 377,40 euros - Siège social : 14, rue Royale 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100.

L'IDÉE CADEAU

MASTERS OF SEX

En 1957, le gynécologue américain William Masters et la psychologue Virginia Johnson ont entamé les recherches qui allaient les rendre célèbres. Ils ont observé des volontaires se masturbant ou faisant l'amour afin de déterminer comment réagissait le corps durant l'acte sexuel. Cette série[1] relate à la fois la façon dont ils durent vaincre, pour progresser, les réticences liées au sexe et, parallèlement, l'évolution de leur propre relation amoureuse. Elle éclaire aussi un passage ignoré de l'histoire. Lorsque leur travail a commencé à être connu, Masters et Johnson ont reçu des candidatures de personnes souffrant de problèmes sexuels. Ils eurent alors l'idée de leur appliquer une thérapie par la parole. Devenus les premiers des sexothérapeutes, ils découvrirent que le retour à une sexualité épanouie passait d'abord par un toucher non sexuel. Du sexe à la tendresse et vice versa, *Masters of Sex* nous offre un apprentissage passionnant de la sexologie moderne.

MARIE L'HERMET

1. Première saison en DVD (Sony Pictures Home Entertainment).



L'INITIATIVE

JEAN-PAUL DELEVOYE
Président obstiné

Son truc, c'est la distance : celle qui sépare les travailleurs des retraités et des chômeurs, les jeunes des vieux, les urbains des ruraux, les cités des beaux quartiers, mais aussi les politiques qui profitent du pouvoir de ceux qui l'exercent sincèrement… C'est pour travailler à réduire et à transformer cette distance-là que Jean-Paul Delevoye fait de la politique, et préside le Conseil économique, social et environnemental. Son obsession : encourager ce qui peut améliorer le vivre-ensemble. Et y réfléchir aussi, activement et entouré de citoyens engagés, lors d'un forum annuel, parce que, dit-il, il est « orphelin d'un projet de société » et qu'il est urgent que nous nous souvenions que nous sommes dépendants les uns des autres. C'est une bonne nouvelle. VALÉRIE PÉRONNET

Forum Vivre ensemble, « Entre unité et diversités », le 4 décembre au Cese (vivreensemble.lecese.fr), soutenu par *Psychologies magazine*.

APPEL

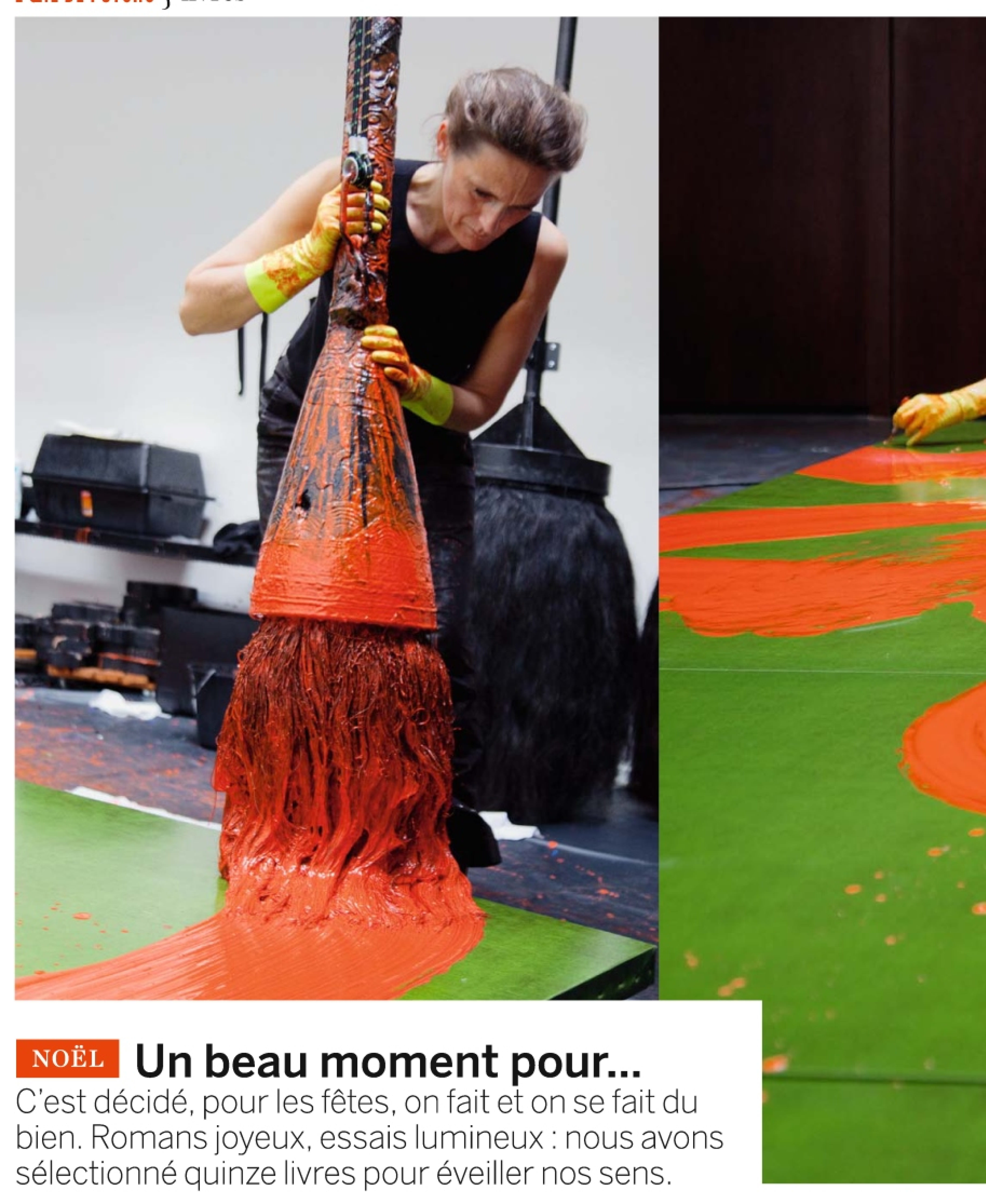
Une grande enquête sur l'espoir

Dans notre monde de transition, garder espoir permet de traverser la vie avec plus d'énergie. Une équipe internationale de scientifiques (France, Suisse, Autriche, République tchèque) mène actuellement une recherche de psychologie positive. Elle cherche à comprendre pourquoi certaines personnes ont plus d'espoir que d'autres (en fonction du niveau de vie, de la satisfaction au travail, de la santé, du cadre de vie, des croyances religieuses…). Si vous souhaitez y participer, il suffit de répondre à un questionnaire, d'une durée d'environ trente minutes.

www.espoir2015.com.

LES ÉTUDES

- **Monstres de la nuit** Tous les enfants font des mauvais rêves, mais pour 15 à 40 % d'entre eux, ce sont des cauchemars qui les réveillent la nuit. C'est à 10 ans qu'ils sont les plus fréquents **(université de Montréal, Canada).**
- **Le poids de l'amour** 50 % des jeunes mariées qui voulaient perdre du poids avant leur mariage n'y sont pas parvenues. Six mois plus tard, elles avaient pris en moyenne 2,1 kilos **(université de Flinders, Adélaïde, Australie).**

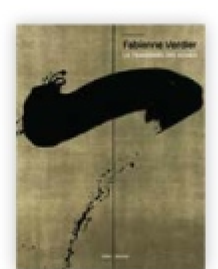


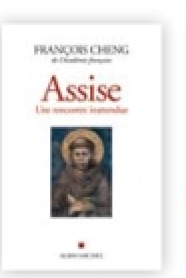
NOËL Un beau moment pour…

C'est décidé, pour les fêtes, on fait et on se fait du bien. Romans joyeux, essais lumineux : nous avons sélectionné quinze livres pour éveiller nos sens.

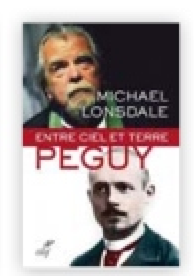

Fabienne Verdier a appris la calligraphie en Chine auprès de vieux maîtres

PHILIPPE CHANCEL/ALBIN MICHEL









S'ÉMERVEILLER

Fabienne Verdier, la traversée des signes
de Daniel Abadie

ESSAI Parler de Fabienne Verdier semble tellement incongru… On a juste envie de dire : « Regarde ! » Regarde comme c'est beau, ces rouges sang, ces bleus que la peintre dit elle-même « céruléens », ces verts de bronze, ces orangés vibrants. Regarde ces grands mouvements noirs, comme ils semblent venir de loin. Ils viennent de Chine, où l'artiste a appris la calligraphie durant dix ans, auprès de vieux maîtres. Ils viennent du silence et de l'humilité. Regarde, et laisse cette beauté te parler. CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Albin Michel, 144 p., 29,90 €.

ÊTRE INSPIRÉ

Assise de François Cheng

ESSAI En 1971, au moment de sa naturalisation, François Cheng a la possibilité d'opter pour un autre prénom que celui de sa naissance. Il choisit François, en hommage à saint François d'Assise, « rencontré » dix ans plutôt lors d'un voyage en Italie. Il n'oubliera jamais : « Comme tous ceux qui voient Assise pour la première fois, je fus saisi… Je me suis surpris à m'exclamer en moi-même : "Ah, c'est là le lieu, mon lieu !" » Dès lors, il n'aura de cesse d'explorer la ville, en écho avec l'itinéraire spirituel du saint. C'est cette balade qu'il nous livre ici. ELSA GODART

Albin Michel, 64 p., 9,50 €.

Cœur de cristal de Frédéric Lenoir

ESSAI Frédéric Lenoir aime les contes initiatiques. Voici l'histoire d'un prince, condamné à ne jamais connaître l'amour à la suite d'un sort jeté par une sorcière. Son cœur est prisonnier d'une gangue de cristal. Arrivé à l'âge où il doit se marier, la question de trouver une épouse prend les allures d'une véritable quête. Sur le conseil de maître Zhou, il décide de parcourir le monde à la recherche de celle qui sera capable de faire fondre son cœur. Mais sans se trouver soi-même, point d'amour… E.G.

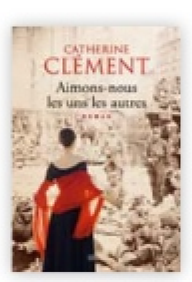
Robert Laffont, 208 p., 18,50 €.

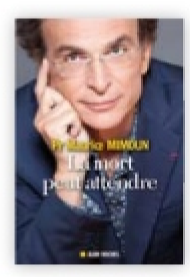
Entre ciel et terre, Péguy de Michael Lonsdale

ESSAI Ce livre est né à la suite d'un spectacle auquel a participé l'acteur Michael Lonsdale, à l'occasion du centenaire de la naissance du poète. C'est la rencontre de deux âmes dont le regard converge vers le même ciel. Rappelant à quel point Charles Péguy est toujours actuel, évoquant la sacralité de ses pièces de théâtre, l'acteur témoigne de la puissance de la foi d'un des grands noms de la littérature française. Et laisse s'échapper cette pensée : « Les artistes sont les témoins de l'invisible. » E.G.

Cerf, 212 p., 19 €.







SE RÉINVENTER

Rien que la vie d'Alice Munro

NOUVELLES La Canadienne Alice Munro a annoncé en mai dernier qu'elle publiait son dernier ouvrage. Vivien Cash, l'institutrice, Corrie ou Nancy sont quelques-unes des femmes cabossées décrites dans ses nouvelles. Vivien croit trouver l'amour et envisage un mariage quand son promis change d'idée. Pourquoi ? Comment la jeune femme s'en sortira-t-elle ? En quelques pages, toute une vie se dessine. **CHRISTINE SALLÈS**

L'Olivier, 320 p., 22 €.

S'ENGAGER

Aimons-nous les uns les autres
de Catherine Clément

ROMAN Malgré son titre, ce roman n'a rien à voir avec l'Évangile. Il s'agit plutôt d'un hommage à la solidarité qui présidait entre les communards. D'une plume enthousiaste, Catherine Clément nous fait revivre les jours sanglants de la Commune de Paris (1871). Voici Louise Michel, soucieuse de nourrir les indigents, Victor Hugo, l'enflammé, et Georges Clemenceau, l'engagé. Amitiés sur les barricades, moments de répit qui offrent aux amoureux de quoi se retrouver fugacement… **C.S.**

Seuil, 406 p., 20 €.

La Mort peut attendre
de Maurice Mimoun

ESSAI Tandis que la médecine discourt avec certitude sur la maladie, la mort, l'euthanasie, l'auteur de ce bouleversant récit, chirurgien, avoue ses doutes et son engagement très personnel auprès d'un ami en fin de vie, et face aux demandes contradictoires des patients rencontrés au long de sa carrière. On ne sort pas indemne de cette lecture, rythmée par un véritable talent d'écrivain et ordonnée comme une pièce de théâtre. **MARIE-FRANCE VIGOR**

Albin Michel, 192 p., 15 €.



COMMANDEZ CES LIVRES D'UN CLIC SUR PSYCHOLOGIES.COM

S'AIMER

L'Homme qui s'aime de Robert Alexis

ROMAN Dandy solaire, l'aristocrate du XIXe siècle héros du roman n'endosse son identité que lorsqu'il s'autorise à accéder à son désir le plus profond : être une femme. Travesti, le voilà Hortense Vilard. Le passage d'un sexe à l'autre est douloureux. Par la grâce de ce texte, nous découvrons les plaisirs et les émotions de celui qui ne veut plus de son propre sexe. Hortense va jusqu'au bout de ses pulsions, souffre jusqu'à s'abîmer dans la prostitution. Malgré les apparences, elle n'est ni objet de curiosité, ni phénomène : simplement humaine. C.S.

Le Tripode, 320 p., 19 €.

Ados blues de Michel Piquemal et Jacques Azam

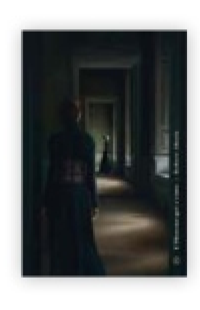
ESSAI Tous les adolescents, même les plus jeunes, s'empareront avec bonheur de ce guide conçu par un auteur et un illustrateur aguerris aux impératifs de la littérature pour la jeunesse : sans familiarité ni vulgarité, ce petit livre se met complètement à leur place pour leur parler des difficultés avec leur corps, leurs parents, les profs… Malaise, sexualité, excès et conflits sont évoqués avec tact, en petits chapitres qui, sans donner de leçons, sont bourrés de pistes les incitant à se réconcilier avec eux-mêmes et les autres dans cette étape de la vie souvent propice au découragement. M.-F.V.

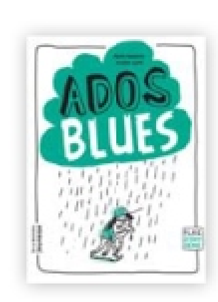
La Martinière Jeunesse, 112 p., 8,90 €.

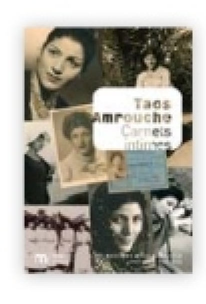
Carnets intimes de Taos Amrouche

ROMAN « Il connaît ma fatigue, mon anxiété, mais il est pris dans le bloc de son égoïsme. Il n'a plus rien à donner. On déçoit les autres, quand on a soi-même été déçu fondamentalement par l'être aimé. » Taos Amrouche, esprit brillant, chanteuse kabyle, fut aussi une écrivaine à la personnalité étouffée deux fois : par un frère poète, Jean Amrouche, en rivalité avec elle, puis par un amant, romancier, Jean Giono. Dans ses *Carnets*, Taos raconte sans fard la passion qui la lia à Giono. Elle évoque son quotidien de femme libre, mais prisonnière de ses sentiments. Ses cahiers s'arrêtent en 1960, seize ans avant sa mort. Avant la fin de cet amour absolu. C.S.

Joëlle Losfeld/Imec, 480 p., 25 €.









PRENDRE LE TEMPS

Plus jamais débordé ! de Tony Crabbe

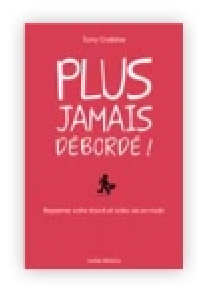
ESSAI Espérer répondre à toutes les sollicitations qui nous submergent du matin au soir ne mène qu'au surmenage. Un psychologue anglais explique très bien à quel moment, comment et pourquoi il est nécessaire de lâcher prise sur l'attention, les émotions, l'urgence… Mieux vaut parvenir à maîtriser mentalement des objectifs tenables que de tenter de réaliser l'impossible dans l'instant ! Abondant en études scientifiques, exercices d'introspection et exemples variés, cet ouvrage de développement personnel très fouillé rentabilise durablement le temps consacré à le lire ! **M.-F.V.**

Ixelles, 384 p., 21,90 €.

Assortiment de friandises pour l'esprit ou l'art de positiver au quotidien d'Agnès Abécassis

ESSAI Voilà un appétissant livre pour Noël : on plonge dans cet ouvrage éclectique comme dans un paquet de chocolats aux alléchants parfums. Ce joyeux fourre-tout propose un quotidien créatif, réjouissant et studieux à la fois. On y trouve des encouragements à fuir ses relations toxiques, à prendre le temps de s'aimer, de respirer, de rire et d'exprimer à l'autre ce que l'on ressent. Des petits dessins de l'auteure, à colorier en toute liberté, comme les pensées qui s'y rattachent ponctuent cette récré destinée à recharger ses batteries à la demande. **M.-F.V.**

Calmann-Lévy, 300 p., 16,50 €.











SE RÉJOUIR

Encore des nouilles de Pierre Desproges

CHRONIQUES CULINAIRES Vous ne connaissez pas Jonathan Paxabouille, fils d'un gribichier-mayonnaisiste et inventeur du pain à saucer ? Vous hésitez encore entre la cigale et le cheval melba comme dessert ? Cette compilation foldingue est pour vous. Les illustrations des dessinateurs de *Charlie-Hebdo* vous feront autant rire que les délires de l'humoriste (disparu en 1988). Jubilatoires, irrévérencieuses, ces chroniques sont toujours aussi hilarantes. **C.S.**

Les Échappés, 128 p., 14,90 €.

Hyperbole d'Allie Brosh

ROMAN GRAPHIQUE Révélation de la génération Internet, la jeune auteure (28 ans) de ce roman graphique né d'un blog s'épanche avec un humour surréaliste sur les insatisfactions chroniques de la condition humaine au féminin. Des frustrations et incompréhensions de son enfance à la dépression de la jeune adulte solitaire qu'elle est devenue, en passant par l'éducation impossible de ses chiens, son journal, illustré en toute liberté graphique, a déjà remporté plusieurs prix aux États-Unis. Un antidépresseur à consommer sans ordonnance. **M.-F.V.**

Les Arènes, 320 p., 20,80 €.

RÉSISTER

Le Tabac Tresniek de Robert Seethaler

ROMAN À Vienne, en 1937, le buraliste Otto Tresniek peine à préserver l'harmonie dans son échoppe. Clientèle bourgeoise juive et classes populaires ne parviennent plus à cohabiter. Et voilà que Franz, le jeune apprenti, se lie d'amitié avec un fumeur de havanes, un certain Sigmund Freud… Les deux hommes se retrouvent pour des promenades durant lesquelles ils échangent sur l'amour, la tromperie ou la vieillesse. Face à l'arbitraire, les personnages de Seethaler résistent, parfois au prix de leur vie. **C.S.**

Sabine Wespieser Éditeur, 254 p., 21 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.174

KYOKO HAMADA/PLAIN PICTURE

ANTI-ÂGE GLOBAL

PREMIUM

SOINS D'EXCEPTION

Le temps passe,
oui et alors ?

INNOVATION. LIERAC crée PREMIUM, des soins d'exception qui concentrent la quintessence de la recherche anti-âge. Des formules au dosage extrême en acide hyaluronique, complexe réparateur sirt6 et extraits de fleurs noires précieuses pour une action magistrale sur tous les signes de l'âge : rides profondes, relâchement, perte de densité, irrégularités et taches pigmentaires. Des soins issus de la cosmétique d'hybridation LIERAC, synergie du meilleur des sciences et de la nature.

NOUVEAU PREMIUM ELIXIR
une huile anti-âge absolu et anti-taches.

LIERAC PARIS
PREMIUM ÉLIXIR
HUILE SOMPTUEUSE ANTI-ÂGE ABSOLU
SUMPTUOUS OIL ABSOLUTE ANTI-AGING

HYBRIDATION
SYNERGIE DU MEILLEUR DES SCIENCES ET DE LA NATURE







LIERAC PARIS
PREMIUM
CRÈME VOLUPTUEUSE JOUR & NUIT ANTI-ÂGE ABSOLU
DAY & NIGHT VOLUPTUOUS CREAM ABSOLUTE ANTI-AGING

NOUVEAU

LA BEAUTÉ N'A PAS D'ÂGE

LIERAC
PARIS

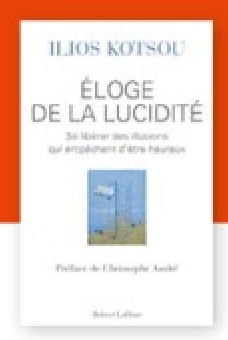
En pharmacies et parapharmacies. Demandez conseil à votre pharmacien ou contactez le 01 53 93 99 05.

Rejoignez-nous sur

LE PRIX "PSYCHOLOGIES"-FNAC 2015 DU MEILLEUR ESSAI POUR MIEUX VIVRE SA VIE

fnac Décerné par notre jury – lecteurs-internautes, libraires du réseau Fnac et journalistes du magazine et du site –, le prix sera remis le 8 décembre, au musée du Luxembourg, à Paris.

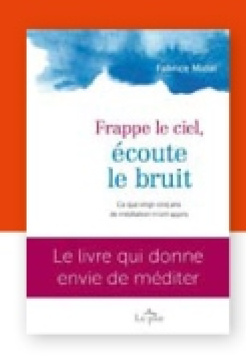
LES SIX NOMINÉS



Éloge de la lucidité
d'Ilios Kotsou
La lucidité n'est pas l'ennemie du bonheur : elle en est même la condition. Un bel essai du psychologue, qui nous guide vers plus de clairvoyance.
Robert Laffont, 270 p., 19 €.



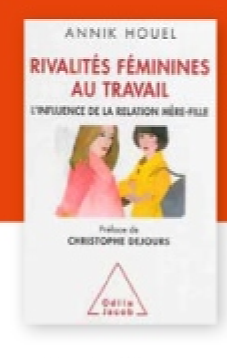
La Vie en bleu
de Martin Steffens
Nous rêvons d'une vie en rose, et nous voilà avec une vie en bleu, comme les ecchymoses. Comment traverser les épreuves en s'appuyant sur nos forces cachées, voilà ce que nous propose le philosophe.
Marabout, 220 p., 15,90 €.



Frappe le ciel, écoute le bruit
de Fabrice Midal
S'appuyant sur vingt années de pratique de la méditation, le philosophe nous montre le vrai visage de celle-ci : ni élucubration spiritualiste, ni ascèse rigoriste, sa fréquentation quotidienne nous ouvre les portes de la sérénité.
Les Arènes, 246 p., 17 €.



Pourquoi les autres y arrivent et pas moi ?
de Gabrielle Rubin
Nous sommes persuadés de ne pas savoir, de ne pas bien faire… Comment sortir de nos prisons imaginaires ? La psychanalyste nous révèle que cette libération est à la portée de tous.
Payot, 204 p., 18,50 €.



Rivalités féminines au travail
d'Annick Houel
Pourquoi certaines femmes ont-elles des relations difficiles avec leurs supérieures féminines ? La sociologue fait tomber un tabou, car c'est la relation de ces femmes avec leur mère qui se fait jour.
Odile Jacob, 176 p., 21,90 €.



Le Goût de la vie commune
de Claude Habib
Par-delà l'accélération des vies de couples, les amours « Kleenex » et face aux souffrances qu'elles provoquent, il est, pour la philosophe, une autre voie vers le bonheur : faire le pari du couple et de son intimité.
Flammarion, 172 p., 12 €.

LE JURY

CINQ INTERNAUTES DE PSYCHOLOGIES.COM : Christine Affejee, 40 ans, professeure d'histoire-géographie et d'histoire des arts. Sabrina Gabteni, 29 ans, avocate. Elsa Michel, 35 ans, praticienne en hypnose thérapeutique. Anne-André Reille, 49 ans, psychologue clinicien. Marc Vassal, 50 ans, chef de projet nouveaux médias.

CINQ LIBRAIRES DE LA FNAC.

CINQ JOURNALISTES DE *PSYCHOLOGIES* ET PSYCHOLOGIES.COM : Laurence Ravier, rédactrice en chef de Psychologies.com. Christilla Pellé-Douël, responsable des pages livres. Isabelle Taubes, journaliste rédactrice. Elsa Godart, chroniqueuse livres. Marie-France Vigor, chroniqueuse livres.

Rendez-vous dans notre prochain numéro et sur Psychologies.com pour connaître le lauréat. Merci aux nombreux lecteurs qui nous ont envoyé leur candidature. Votre enthousiasme nous fait chaud au cœur.


DESSANGE
PARIS
VOS CHEVEUX AUSSI
ONT LEUR ANTI-ÂGE
NOUVEAU
SOIN NUTRI-REPULPEUR
COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE
DESSANGE
PARIS
âge sublime
orchidée
soin à rincer
NUTRI-REPULPEUR
cheveux matures, fragilisés
EFFET INJECTION DE MATIÈRE
Chevelure visiblement plus dense, éclat somptueux
Acide hyaluronique et extraits d'Orchidée.
Effet injection de matière.
Densité, volume et éclat retrouvés.
TOUTE LA COMPÉTENCE PROFESSIONNELLE DESSANGE CHEZ VOUS
Des conseils coiffure
sur secrets-dessange.com
LASCAD - SNC au capital de 20 160 € - siège social : 7 rue Touzet - 93400 SAINT OUEN - RCS Bobigny n° 319 472 775

À Tombouctou, au Mali, les femmes sont devenues des ombres qui tentent de résister avec dignité au régime de terreur des djihadistes.

TROIS RAISONS DE VOIR

Timbuktu d'Abderrahmane Sissako

1. Un cri contre l'intégrisme. Révolté par l'indifférence des médias face à la lapidation d'un couple malien dont le seul crime était de ne pas être marié, le Mauritanien Abderrahmane Sissako a imaginé ce conte cruel : comment un petit groupe de fanatiques religieux réussit à instaurer son régime de terreur dans une ville africaine. Sa grande idée est d'avoir montré les djihadistes non comme des théoriciens ou des sadiques, mais comme des Pieds nickelés, dont le ridicule et la veulerie amusent jusqu'au moment où ils commencent à faire des victimes innocentes.

2. Une vision poétique. La séquence d'ouverture, qui superpose la traque d'une gazelle et le mitraillage de totems et de statuettes africaines représentant des figures féminines, donne le ton d'un film où la violence est d'autant plus forte qu'elle est symbolique. Et, quand on assiste au meurtre d'un homme, c'est de suffisamment loin pour que ce soit le geste plus que son détail qui épouvante. Cet appel à l'imagination devient même une arme que manient les villageois quand ils réagissent contre l'interdiction de jouer au football en disputant un match avec un ballon invisible.

3. La beauté contre la tyrannie. De nombreuses autres séquences stupéfient par la force de leur imagerie : l'envoûtante chorégraphie de la sorcière avec son coq qui défie les barbus, le campement dans les sables du désert, le convoi des vaches s'abreuvant dans le lac au coucher du soleil. Dans chaque plan, l'explosion des couleurs chaudes et le lyrisme de la partition musicale tendent à opposer à l'horreur de la charia et de ses dérives sanglantes un ordre harmonieux, placé sous le signe de l'amour et de la beauté. Autant d'émotions qui galvanisent le spectateur et lui permettent de sortir de la salle de cinéma avec des raisons d'espérer. PHILIPPE ROUYER

Avec Ibrahim Ahmed, dit Pino, Toulou Kiki, Abel Jafri. En salles le 10 décembre.



Après une enfance au Mali et des études de cinéma à Moscou, le Mauritanien Abderrahmane Sissako s'est rapidement imposé par la richesse de son inspiration à traiter des problèmes de l'Afrique. Témoin *Bamako* (2006), où il imagine au milieu d'une cour d'immeuble un tribunal où sont jugés la Banque mondiale et le FMI.



PORTRAIT

Laurent Cantet
sur les toits du monde

Nul n'a oublié *Entre les murs*, palme d'or à Cannes en 2008, qui plongeait au cœur d'une salle de classe. Réalisateur affectionnant les portraits de groupe, hanté par les thèmes de la loyauté et de la trahison, il a imposé la pertinence de son regard sur la société dès son premier long-métrage, *Ressources humaines* (1999). Ont suivi entre autres *L'Emploi du temps* (2001) et *Vers le Sud* (2006), qui évoquait le tourisme sexuel de riches Occidentales en Haïti. Cet intérêt pour les cultures étrangères, Laurent Cantet l'a exprimé encore dans *Foxfire* (2013), saga d'une bande de filles dans le Canada des années 1950, avant de lui donner toute sa mesure avec son nouveau film. Fruit d'une longue collaboration avec l'écrivain cubain Leonardo Padura Fuentes, ***Retour à Ithaque* raconte les retrouvailles de cinq quinquagénaires cubains à l'occasion du retour de l'un d'eux, émigré en Espagne.** Le metteur en scène y aborde frontalement la douloureuse question de l'exil et de la perte d'identité, l'impossibilité de croire en ses idéaux de jeunesse après la terrible « période spéciale » qu'a vécue Cuba à la suite de la chute du mur de Berlin, la peur de vivre sous une dictature. Avec un regard plein d'empathie sur ces naufragés qui s'aiment, se racontent et se déchirent. Son dispositif de tournage à deux caméras lui permet de recueillir toutes les subtilités de jeu des comédiens et d'offrir un superbe écrin aux dialogues de Padura. Mais, surtout, ses histoires cubaines nous touchent en faisant écho à notre propre expérience. Ce que confirme l'impressionnante liste des festivals internationaux où le film a été primé. **P.R.**

***Retour à Ithaque* de Laurent Cantet, avec Isabel Santos, Jorge Perugorria. En salles le 3 décembre.**

La Famille Bélier
d'Éric Lartigau

Et si cette comédie pleine d'émotions était le succès surprise de cette fin d'année ? Les Bélier sont des exploitants agricoles sourds et muets. Née sans ce handicap, leur fille Paula, 16 ans, leur sert d'interprète. Le jour où son professeur de musique lui propose de préparer un concours de chant qui lui permettrait de suivre des études à Paris, la lycéenne se retrouve face à un dilemme. Peut-elle abandonner sa famille pour voler de ses propres ailes ? Les conflits adolescents sont joliment scénarisés dans ce film porté par l'interprétation de la jeune Louane Emera (remarquée dans l'émission *The Voice*) et par le répertoire de Michel Sardou, qui donne du rythme à l'ensemble. P.R.

Avec Karin Viard, François Damiens, Éric Elmosnino, Louane Emera. En salles le 17 décembre.

White God de Kornél Mundruczó

Tout commence comme une version live de *La Belle et le Clochard*. À cause de ses parents divorcés, une gamine est contrainte d'abandonner dans la rue son chien bâtard, qui se trouve vite une compagne et goûte aux plaisirs du vagabondage. Jusqu'à ce que l'intervention de la fourrière et de sinistres individus fasse basculer le conte pour enfants dans la fable sanglante anticolonialiste. À travers cette histoire de chiens qui se réunissent en meute pour se venger de l'espèce humaine, qui les a trahis, le cinéaste hongrois évoque la revendication d'un minimum de droits par les minorités spoliées et asservies par la civilisation blanche occidentale à l'heure de la mondialisation. Cet appel à la révolte est remarquablement servi par le mélange des genres, qui donne toute sa saveur à ce film inclassable. **P.R.**

Avec Zsófia Psotta, Sándor Zsótér. En salles le 3 décembre.

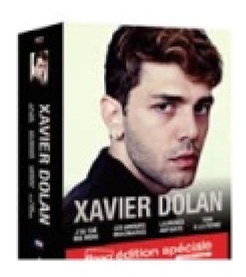
Lili (Zsófia Psotta) et son chien vont découvrir la cruauté des hommes.

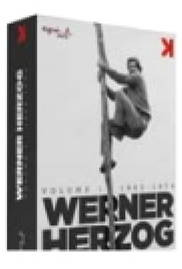


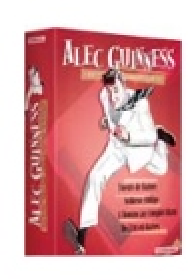
DVD/BLU-RAY

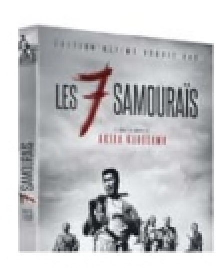
Boîtes magiques

Copies flambant neuves et restaurées, accompagnées de bonus exceptionnels. Six idées de coffrets DVD et Blu-ray à glisser sous le sapin. PAR PHILIPPE ROUYER









POUR VIVRE PLEINEMENT SES ÉMOTIONS
Coffret Xavier Dolan

Avant *Mommy,* qu'il a réalisé à seulement 25 ans, les quatre premiers longs-métrages de Xavier Dolan retracent son parcours, depuis la provocation adolescente de *J'ai tué ma mère* jusqu'à *Tom à la ferme,* thriller sombre et maîtrisé. Entre les deux, les fantasmes pop des *Amours imaginaires* et le flot d'émotions bariolées de *Laurence Anyways.*

Quatre DVD, TF1, 29,99 €.

POUR DÉPASSER SES LIMITES
Werner Herzog volume I (1962-1974)

L'Allemand Werner Herzog n'a jamais cessé de capter la folie des hommes au fil d'une œuvre inclassable qui alterne fictions et documentaires. Joyaux de ce coffret, *L'Énigme de Kaspar Hauser* épouse le regard plein d'innocence et de lucidité d'un enfant sauvage de 1828, tandis qu'*Aguirre, la colère de Dieu* relate l'odyssée d'un conquistador qui se prend pour Dieu, en pleine jungle. Deux fables hallucinées qui nous renvoient à nos errances et à la force de nos rêves.

Six DVD + un Blu-ray, Potemkine, 59,90 €.

POUR RIRE DE SES DÉFAUTS
Coffret Alec Guinness

Quatre comédies anglaises avec Alec Guinness, qui s'est fait connaître en incarnant huit membres d'une même famille dans *Noblesse oblige* (1949). Escroc improvisé au soir d'une vie de labeur (*De l'or en barres*), inventeur génial d'un tissu indéchirable et insalissable (*L'Homme au complet blanc*), vrai gangster déguisé en faux musicien (*Tueurs de dames*), ses compositions allient humour noir et flegme *british* pour mettre en miroir notre cupidité et notre égoïsme.

Quatre DVD, 29,99 €, ou quatre Blu-ray, 39,99 €, StudioCanal.

POUR RETROUVER SON ÂME D'ENFANT
Peau d'âne de Jacques Demy

Fort du succès de ses *Demoiselles de Rochefort,* Jacques Demy a adapté le célèbre conte de Perrault en revisitant ses rêves d'enfant. En résulte un film coloré et musical qui mêle les influences de Disney, de Cocteau et du pop art américain. Avec son scénario annoté, ses livres d'images et ses nombreux bonus vidéo, cette édition Blu-ray et DVD est aussi un très bel objet.

Édition « féerique » limitée et numérotée, Arte/Ciné Tamaris, 99,99 €.

POUR SE CONFRONTER À LA VOIE DE LA SAGESSE
Les Sept Samouraïs d'Akira Kurosawa

Dans les bonus, une douzaine de cinéastes dont Scorsese, Eastwood et Miyazaki témoignent de ce qu'ils doivent au cinéma du Japonais Kurosawa et à son chef-d'œuvre *Les Sept Samouraïs.* Un film épique de plus de trois heures qui montre, à travers les relations complexes des villageois et des samouraïs venus les défendre, comment chacun peut choisir son destin.

Deux Blu-ray, La Rabbia/Wild Side, 24,99 €.

POUR BRÛLER DE DÉSIR
Reflets dans un œil d'or de John Huston

Dans le huis clos d'un camp militaire, Marlon Brando, mari impuissant, fantasme sur un de ses soldats, subjugué, lui, par la beauté d'Elizabeth Taylor, épouse délaissée. Futur réalisateur de *Freud,* John Huston excelle à explorer la psyché de ses personnages. Un troisième disque permet de découvrir le film tel que le cinéaste l'avait conçu, dans une image dorée qui évoque l'embrasement des passions.

Deux DVD + 1 Blu-ray, Warner, 39,90 €.

LA PHRASE QUI GUIDE

Camélia Jordana

“Si tu as du désir pour une chose, c'est que tu es légitime pour l'accomplir”

L.[1]

« **C**'est une phrase que m'a dite une amie et chanteuse. C'était il y a trois ans, alors que j'avais très envie de me mettre à l'écriture de mon nouvel album mais que je n'osais pas. Ce n'est pas si mal, le sentiment d'illégitimité : il vous astreint à l'humilité et, surtout, à l'exigence… Le problème, c'est quand il vous empêche d'avancer. Cette phrase a tout débloqué en moi. Elle m'a donné l'audace de me mettre à l'écriture. Et c'est en gardant cette phrase en tête que j'ai, ensuite, osé passer des castings pour le cinéma, osé faire du théâtre, osé participer à un opéra contemporain… Toutes ces choses qui m'obsédaient, depuis toujours. Car c'est cela que j'entends par “désir” : de profondes envies dont on sent que, si on ne se donne pas les moyens de les assouvir, elles finiront en regrets qu'on ressortira, des années plus tard, en se disant : “Si seulement je ne m'étais pas censurée…” » **Propos recueillis par ANNE LAURE GANNAC**

1. L (de son vrai nom Raphaëlle Lannadère) est auteure-compositrice-interprète. Son premier album, Initiale, *est sorti en 2011 (Tôt ou Tard).*

Auteure-interprète, et également comédienne, elle vient de sortir son deuxième album, *Dans la peau* (Sony Music, 2014). Elle sera en concert au Bataclan, à Paris, le 15 décembre.

WELEDA
Dès 1921

100%
d'origine naturelle

WELEDA
Dès 1921
ONAGRE
Peaux matures
Crème de Jour redensifiante

NOUVEAU

L'Onagre bio, source d'éclat pour les peaux matures

Les Soins du Visage à l'Onagre bio procurent à la peau les ressources dont elle a besoin pour retrouver éclat, fermeté et vitalité. Le complexe d'huiles d'onagre bio et d'inca inchi, riche en acides gras essentiels, associé à un extrait de centella asiatica, renforce la structure de la peau. Les contours du visage apparaissent redéfinis.

En accord avec l'être humain et la nature

Efficacité prouvée Crème de Jour

73%*	La peau est plus ferme
-10%*	Profondeur des rides

Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse. Sans huile minérale et sans silicone.

Pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels, ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8e).

* Tests cliniques, 22 volontaires, 28 jours



BIO DEPUIS TOUJOURS

LE RÊVE

« Une inconnue occupe ma maison »

Chaque mois, Tobie Nathan, professeur de psychologie et ethnopsychiatre, décrypte vos images nocturnes.

LE RÊVE DE MARIE, 35 ANS

« J'arrive chez moi. La porte de mon appartement est entrouverte. Je la pousse et découvre une femme au milieu de mon salon. À la place de mon canapé, deux petits lits, comme dans un hôtel. Deux enfants y sont couchés. Surprise et choquée qu'on ait pu entrer ainsi et s'installer, je cours dans ma chambre. Là, j'ouvre mon placard et découvre des vêtements que je parcours de la main. Ce sont ceux de la femme. Mes affaires ont disparu ; ma maison ne m'appartient plus. Envahie de la terrible sensation d'avoir été dépossédée en l'espace d'une journée, je m'effondre, en pleurs. L'angoisse du rêve m'envahit durant la journée. »



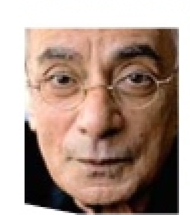
LE DÉCRYPTAGE Vous avez spontanément relié votre rêve, chère Marie, à un événement récent qui vous a bouleversée. L'un de vos employeurs a soudain décidé de se passer de vos services. Vous avez été remerciée et remplacée en un jour. Certes, vous avez rapidement trouvé un autre contrat qui compensait la perte. Mais confrontée à la mise en cause de votre travail qui, la veille, semblait unanimement apprécié, vous vous êtes sentie inutile, sans valeur. Et comme dans le rêve, vous avez été surprise et choquée – saisie par ce qu'il faut bien appeler une frayeur. Véritable traumatisme puisque, après cela, alors que vous étiez à la piscine, vous avez été terrassée par une crise d'angoisse, tachycardie, étouffement, crispation des membres, sentiment d'imminence de votre mort…

Lors de notre conversation, vous vous êtes souvenue avoir déjà éprouvé cette sensation d'inutilité. Et un effroi similaire. Il y a deux ans, vous aviez engagé une relation avec un garçon dont vous étiez aussitôt tombée amoureuse. Amoureux, il semblait l'être tout autant : il encensait votre beauté et s'extasiait devant votre intelligence. À tel point que vous avez « baissé la garde », « entrouvert la porte » lui livrant l'accès à votre intimité et exprimé librement vos désirs. Trois mois plus tard, de but en blanc, il vous a annoncé qu'il mettait fin à votre relation. Vous avez bien essayé d'argumenter, demandé des explications. Rien à faire ! Vous ne vous êtes jamais remise de cette première frayeur survenue à l'instant de l'annonce de la rupture, abreuvant vos proches des mêmes questions : « Qu'est-ce que j'ai fait ? En quoi lui ai-je déplu ?… »

Dans le rêve, vous laissez la place à une femme qui doit s'occuper de deux enfants. Une femme non seulement utile mais irremplaçable, elle, puisque mère. Or à 35 ans vous êtes toujours célibataire. Votre vie vous plaît, mais quelquefois vous vous demandez si votre existence est vouée à la futilité. Seriez-vous inutile au point que vous pouvez être remplacée du jour au lendemain… en amour et au travail ?

Si le rêve charrie cette charge d'angoisse, c'est qu'il attend une réponse. Permettez-moi un conseil, ma chère Marie, faites le don d'un objet de valeur vous appartenant, un vêtement, par exemple… à une église, une institution caritative, selon votre croyance. Pourquoi ? Pour ne plus être celle qu'on congédie sans préavis. Qui donne crée une dette du monde à son égard. TOBIE NATHAN, avec ISABELLE TAUBES

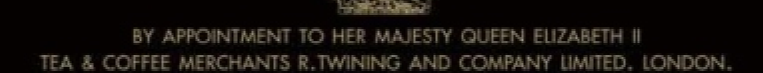
ÉCRIVEZ À TOBIE NATHAN



Un rêve vous intrigue, écrivez-le et envoyez-le avec votre numéro de téléphone pour que Tobie Nathan puisse s'entretenir avec vous.
Par e-mail tobie@psychologies.com.
Par courrier Psychologies, Tobie Nathan, 2-8, rue Gaston-Rébuffat, 75019 Paris.



Retrouvez Tobie Nathan le samedi 29 novembre dans l'émission de Laurence Garcia *Dans tes rêves*, de 23 heures à minuit sur France Inter, avec *Psychologies*.





RUSSIAN
Earl Grey
MEDIUM

Suggestion de présentation.

Savourez un moment précieux

Les Tea Tasters de la Maison TWININGS ont su décliner la mythique recette de l'Original Earl Grey pour vous offrir RUSSIAN EARL GREY, un thé noir délicatement citronné. Revisitant une recette évocatrice de la Russie des Grands Tsars, ce mélange exclusif marie les notes puissantes et acidulées du citron aux nuances fraîches et agrumes de la bergamote. Un merveilleux voyage gustatif qui éveillera vos sens.







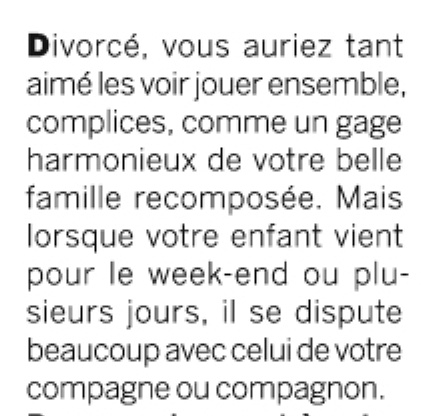




QUE FAIRE ?

Il se dispute avec son quasi-frère

Avec **Christophe Fauré,** psychiatre et psychothérapeute.





Divorcé, vous auriez tant aimé les voir jouer ensemble, complices, comme un gage harmonieux de votre belle famille recomposée. Mais lorsque votre enfant vient pour le week-end ou plusieurs jours, il se dispute beaucoup avec celui de votre compagne ou compagnon.

Rassurez-le quant à votre affection. La rivalité pour l'amour et l'attention des parents existe dans toutes les fratries, mais dans les familles recomposées, elle s'exacerbe souvent, surtout si l'un des enfants n'y vit que par intermittence. Et si l'autre en profitait pour lui « voler » son père, sa mère ? « Les disputes entre quasi-frères et sœurs sont parfois le symptôme d'un stress important, sans lien avec leurs affinités, explique Christophe Fauré. L'enfant est triste de moins voir son parent, déteste cette femme qui a évincé sa mère, cet homme qui se prend pour son père et, du coup, il se confronte à l'"autre" enfant. » Il a sans doute besoin d'être rassuré quant à votre affection, par des paroles et par des actes. Réservez-lui quelques moments en tête à tête. Incitez-le à exprimer ses inquiétudes, dites-lui que vous le comprenez, mais que votre vie a changé. Montrez-lui qu'il a sa place ici autant que chez son autre parent : par exemple, s'il n'a pas sa chambre à lui, en lui réservant une étagère dans la salle de bains, avec sa serviette et sa brosse à dents.

Harmonisez vos modes de vie, soyez équitable. Une famille qui se recompose, ce sont deux univers qui se rencontrent, avec des habitudes, des valeurs différentes. Ici, on se couche à 20 heures ; là, à 22 heures. Ici, on boit un soda à table ; là, de l'eau. Ces différences éducatives sont source de disputes, car les enfants les vivent comme des injustices. « Les nouveaux conjoints doivent aborder ces questions avant d'emménager ensemble, conseille Christophe Fauré, et tenter d'harmoniser leurs modes de vie, leurs principes éducatifs. » Si les enfants ne respectent pas les règles, tâchez de réagir aussi naturellement que possible, en mettant de côté vos sentiments : votre culpabilité d'imposer cette situation à votre enfant, le désir de votre partenaire d'être accepté par lui. Un excès d'indulgence avec l'un, et c'est le conflit assuré.

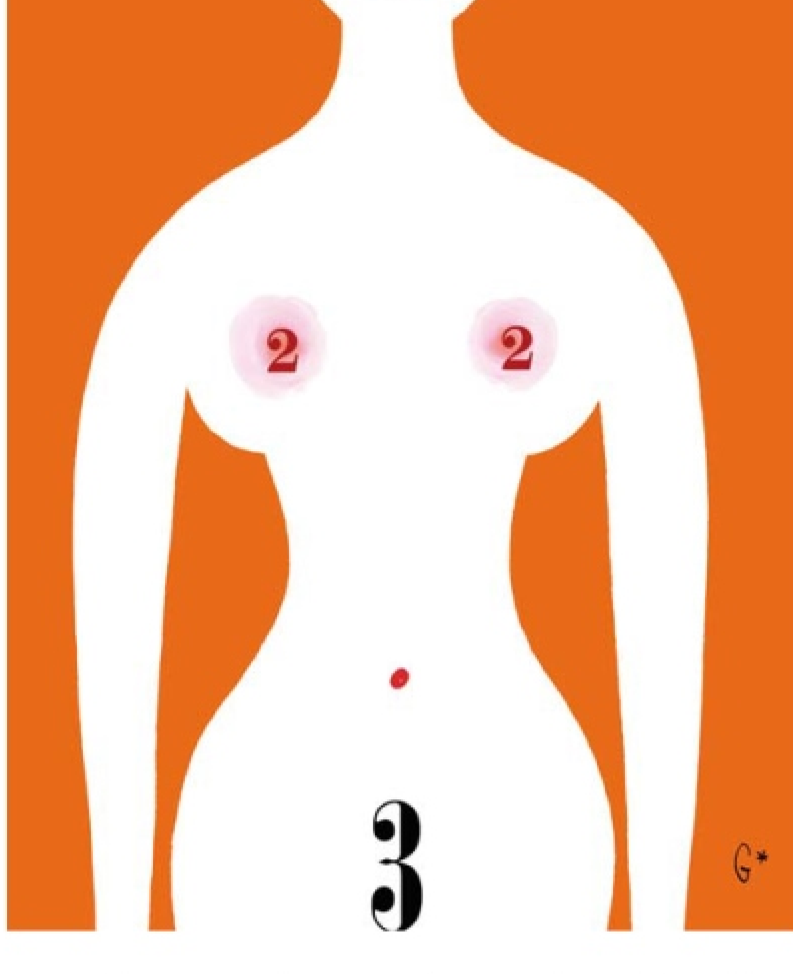
Faites preuve de patience. N'oubliez pas, enfin, que votre enfant vient de traverser une épreuve. Il a dû faire le deuil de sa vie d'avant, a retrouvé un équilibre précaire, tissé des liens privilégiés avec vous pendant la période où vous étiez seul, et voilà qu'une belle-famille envahit son espace ! Ses capacités d'adaptation sont probablement saturées. Laissez-lui le temps d'apprivoiser ce beau-parent ou ce quasi-frère, qu'il n'a pas choisi et qu'il n'est pas obligé d'apprécier. Acceptez que son agressivité rejaillisse parfois sur eux, tant qu'elle reste raisonnable. L'agressivité est une réaction naturelle face à une situation instable. Le temps est une donnée essentielle pour qu'une famille se recompose, vraiment. ANNE LANCHON

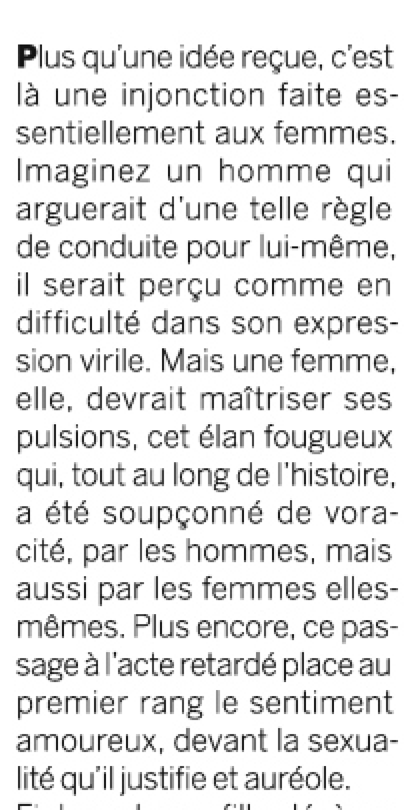
CHRISTOPHE FAURÉ est l'auteur, entre autres, de *Comment t'aimer, toi et tes enfants ? Le défi de la famille recomposée* (Albin Michel, 2014).

L'IDÉE REÇUE

On ne couche pas le premier soir

Chaque mois, Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, revisite un préjugé.





Plus qu'une idée reçue, c'est là une injonction faite essentiellement aux femmes. Imaginez un homme qui arguerait d'une telle règle de conduite pour lui-même, il serait perçu comme en difficulté dans son expression virile. Mais une femme, elle, devrait maîtriser ses pulsions, cet élan fougueux qui, tout au long de l'histoire, a été soupçonné de voracité, par les hommes, mais aussi par les femmes elles-mêmes. Plus encore, ce passage à l'acte retardé place au premier rang le sentiment amoureux, devant la sexualité qu'il justifie et auréole.

Fi donc de ces filles légères qui ne peuvent résister à leur excitation, ces filles esclaves du désir masculin. Pour qui les prend-on ? Des catins, à n'en pas douter ! **Car c'est en effet moins le procès d'une sexualité impulsive que celui d'une sexualité hors relation.** Une sexualité qui ne s'encombre pas d'enjeux relationnels et affectifs. Dans le même temps, cette idée reçue fait presque sourire tant elle semble d'un autre âge. Car le discours ambiant actuel épingle aussi la femme qui ne serait pas dans la spontanéité sexuelle, comprenez la liberté sexuelle. C'est tout juste si le désir a le temps de s'énoncer qu'il faut prouver notre aptitude à la sexualité. Comble de l'ironie, la femme qui se veut libre devrait être à la fois objet de son excitation et objet du désir masculin. Drôle de paradoxe ! Est-ce la sexualité qui est gagnante dans ce cas-là, ou la société, qui nous enjoint à une consommation réflexe sans faire cas de la spécificité de chacun ?

De ces deux injonctions contradictoires : « Ce n'est pas bien pour une femme de coucher le premier soir » et « C'est bien de suivre ses pulsions », que peut-on dire ? Il faut se rendre à l'évidence : se donner du temps ou faire écho à sa spontanéité, qu'importe en réalité ! Cela peut être dans ce temps étiré, par le refus du premier soir, que s'ouvre un espace où s'éprouve la relation de deux sujets. Une relation mêlée d'émotions, où s'établit la confiance réciproque dans la pérennité du lien et ce malgré, ou grâce à, la frustration, et dont la sexualité aura tout lieu d'être enrichie. **Penserait-on pour autant que l'histoire relationnelle et érotique entre deux individus a seulement besoin d'un soir pour se donner sens et confiance ?** En outre, imaginer que la qualité relationnelle ne se définit que par le temps étiré serait nier les constructions psychiques qui font aussi les attraits et la beauté des élans intuitifs. Ce serait nous réduire à pure réflexion et analyse de la situation et de l'autre, quand d'autres aires du cerveau sont à l'œuvre dans le désir, les émotions et le ressenti. Ainsi réduites, y aurait-il pour nous la moindre sexualité envisageable ?

Ce n'est pas le temps qui définit ce qui est à l'œuvre, mais la confiance que nous nous accordons. La confiance dans le désir qui nous transporte et celle devant la responsabilité de nos actes nous permettent de définir le moment opportun, dédouané du regard de l'autre.

Catherine Blanc, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009). Son site : catherineblanc.com.

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



L'AVENTURE

Passer les fêtes à New York

On le clame ou le chantonne : « Un jour, j'irai à New York… » Séduit par la mixité culturelle et les opportunités de shopping, le touriste français est, après le britannique, l'Européen qui visite le plus la Big Apple. Pour donner réalité au rêve, la période des fêtes est aujourd'hui plébiscitée. Cap sur le gigantesque sapin de Rockefeller Center, lèche-vitrines devant les grands magasins Macy's et Bloomingdale's, patinage à Bryant Park, bonhomme de neige à Central Park, soirée comédie musicale à Broadway et décompte collectif des dernières secondes de l'année à Times Square. Des rituels loin d'être anodins. Selon la psychothérapeute Jane Turner[1], « voyager lors de cette période de transition, à la fois joyeuse et déstabilisante, a toujours une force initiatique ». Surtout à New York qui, plus que toute autre ville, symbolise les valeurs qui s'y rattachent.

Un conte d'enfance. Aux yeux des visiteurs, le visage de la mégapole apparaît fidèle à celui de leurs films et séries mythiques. Magique ! « New York réveille la capacité à s'émerveiller. Choisir cette destination à Noël, c'est se faire un cadeau, dit Jane Turner. Certains découvrent un enchantement qu'ils n'ont pas connu plus jeunes, tandis que d'autres renouent avec la sensation de surprise. » Un cocktail émotionnel particulièrement fort tant tout y semble démesuré et familier.

Un esprit fraternel. Pour Pauline Peretz, historienne des États-Unis, New York parvient à faire un New-Yorkais de chaque personne de passage. Le touriste est fasciné par un modèle multiculturel qui « fonctionne plutôt bien, reconnaît-elle. À cette période, les festivités s'enchaînent, car chaque communauté ethnique ou religieuse a la sienne. Les New-Yorkais, célibataires pour beaucoup, se créent une espèce de famille recomposée, générationnelle et culturelle ». Et cette solidarité s'exprime aussi à l'égard du voyageur, souvent étonné de communiquer facilement avec ses hôtes.

Une bouffée d'espérance. « On en revient réénergisé », poursuit Pauline Peretz. Selon elle, New York est la ville du mouvement : fluide et survoltée, elle « concentre les talents, et chacun se prend à croire qu'il pourrait être l'un d'eux ». Symbole de l'*american dream*, la ville, qui s'est relevée des attentats du 11 septembre 2001, évoque la résilience, la possibilité de changer sa vie… et le monde ! Un *« Yes we can »* qui anime intimement ses visiteurs, selon Jane Turner : « New York est la porte d'entrée du Nouveau Monde et invite à renaître. » Le touriste « s'aperçoit qu'il peut avoir des désirs, et les réaliser. Il peut alors transformer ses fantasmes en véritables attentes ». Et se nourrir de cette expérience positive pour renforcer la construction de soi. AGNÈS ROGELET

1. Auteure de Réorganisez votre vie avec la ligne du temps *(InterÉditions, 2013).*

POUR ALLER PLUS LOIN

S'informer nycgo.com, office-tourisme-usa.com, frenchdistrict.com, we-love-new-york.com…
Comprendre *New York, histoire, promenades, anthologie, dictionnaire* sous la direction de Pauline Peretz (Robert Laffont, 2009), *Atlas de New York* de Renaud Le Goix (Autrement, 2013), *New York des enfants* (Éditions Bonhomme de chemin, 2013).

CHRISTIAN HEEB/HEMIS.FR



STYLE

Il est l'or…

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI
STYLISME ISABELLE ARTUS – PHOTO DANIELE FONA

« **I**l est l'or, l'or de se réveill-or, monseign-or, il est 8 or… » La phrase culte de Gérard Oury, chuchotée par Yves Montand à Louis de Funès dans *La Folie des grandeurs*, contient tout entière, dans la répétition maniaque des deux lettres magiques, l'obsession de l'homme (et de la femme) pour le métal le plus désirable de l'histoire de l'humanité. L'or déchaîne les passions, il est incompatible avec l'esprit de modération, on le traque, on le consomme, on le collectionne et on l'accumule avec frénésie. Et lorsque c'est impossible, on se rabat sur son cousin, le plaqué or, ou son parent pauvre, le doré. Métal de l'exhibition par excellence, il voit sa valeur augmenter en même temps que la convoitise dont il est l'objet. Il est ce qu'on est sûr que les autres désirent. Toujours, partout et à jamais. C'est pourquoi il est de toutes les fêtes, de toutes les célébrations. Plus le public est nombreux, plus sa cote flambe, plus les ego se redorent. Mais pas seulement les ego, constate l'ironique Boileau au XVIIIe siècle, lorsqu'il écrit : « L'or, même à la laideur, donne un teint de beauté[1]. » Le constat en forme de conseil mérite que l'on s'y attarde…

1. Extrait des Satires *de Nicolas Boileau.*

Robe à sequins Asos.



Tapis *tufté Noé, design Benjamin Graindorge pour Hartô, 1 150 € (hartodesign.fr).*

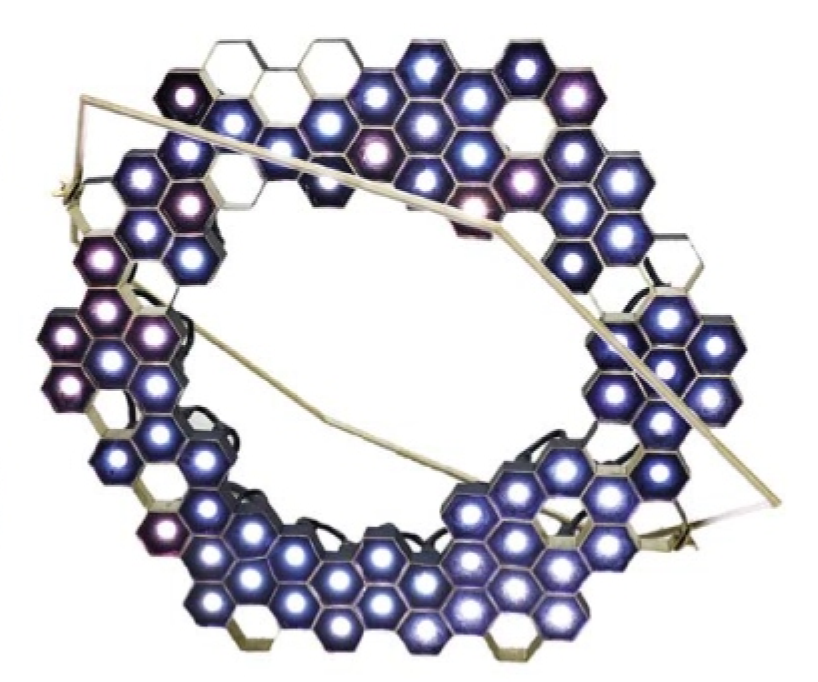
Assiette *de la collection Lapis, 46 cm, chez L'objet, 515 € (l-objet.com).*

Assiettes *Neptune et Pluton, design Diesel Living pour Seletti, à la galerie imaginaire du Bon Marché Rive Gauche, 24 et 48 € (lebonmarche.com).*

Lampe *nid d'AB, design Agathe Occhipinti, OA création, 5 355 € (oacreation.com).*

Cabinet *en laque Saturne, design Nicolas Aubagnac, prix sur demande à la galerie Chevalier, à Paris (tél. : 01 42 60 72 68).*













LA MAISON

La note bleue

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI** – STYLISME **SARAH DE BEAUMONT**

L'hiver, entre chien et loup, les ombres s'étirent et bleuissent. Avant le règne du bleu nuit surgit le cobalt, qui se transforme en outremer lumineux. Instant de grâce fragile où la lumière rayonne doucement avant de disparaître. C'est précisément ce moment fugace, émouvant, car symbole de l'« éphémérité » de l'existence, que les créateurs ont capturé et mis en scène. Une lampe, un meuble, une assiette, un tapis… Des objets du quotidien rendus uniques par la plus spirituelle des couleurs, celle qui évoque l'infini, la profondeur, l'immatérialité. Au doré arrogant et clinquant, qui triomphe bruyamment pendant les fêtes, s'opposent la délicatesse et la poésie de la note bleue qui persiste longtemps dans l'air, comme un parfum, une réminiscence, celle des moments doux, des parenthèses enchantées.

SERVICES DE PRESSE. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF





Pardonner (ou pas) à ses parents

Nous leur en voulons souvent, mais ce reproche est-il légitime ? Si oui, devons-nous nécessairement leur accorder notre pardon (p. 64) ? Et quels bénéfices pouvons-nous en attendre (p. 66) ? Le psychiatre et psychanalyste Serge Hefez nous embarque dans les coulisses d'une thérapie familiale qui éclaire le chemin à parcourir pour sortir du ressentiment (p. 70). Accorder sa clémence se fait généralement en six étapes (p. 74). Face à nos propres enfants, Nicole Prieur, psychothérapeute, nous met cependant en garde contre la tentation de trop nous excuser (p. 78) et trois personnalités nous racontent comment elles ont – ou non – dépassé leurs griefs envers leurs père et mère.

Dossier coordonné par **Laurence Lemoine**
Photos **Julie Blackmon**

LE CONTEXTE

Forcément coupables ?

Nous avons tous des reproches à faire à nos parents et cela est même indispensable pour grandir. Mais si la blessure est trop forte, ou difficile à identifier, comment nous en affranchir ?

Par Laurence Lemoine

« Je ne connais pas un adulte qui n'ait pas de griefs à l'endroit de ses parents », assure Éric Trappeniers[1], psychothérapeute du couple et de la famille. De notre enfance, nous conservons tous le souvenir d'injustices, petites ou grandes, de chagrins passagers ou de profonds moments de détresse. Les fêtes de fin d'année réactivent cette mémoire, et, parfois, nous abordons le rapprochement familial avec l'appréhension de les revivre autour de la table.

« Nos rancœurs mettent en jeu le rapport entre l'idéal et la réalité, indique Chantal Masquelier-Savatier[2], gestalt-thérapeute. Elles se nichent dans l'écart entre ce que nous attendions et ce que nous avons reçu. » Nous rêvions de parents parfaits, capables à tout moment d'étancher notre immense besoin – aujourd'hui encore – d'être aimés, sécurisés, valorisés. Nous avons eu les parents que nous avons eus : les uns trop inexpérimentés, trop jeunes ou trop fatigués, trop absorbés par leur travail ou leurs amours, inhibés par leurs complexes, accablés par leurs soucis ; les autres cruellement blessés par la vie, malades, défaillants ou maltraitants. Si le reproche est inévitable, c'est parce que l'histoire de la relation filiale, qu'elle ait été houleuse ou baignée de tendresse, est toujours malgré tout celle d'une « rencontre ratée », d'une « complétude jamais trouvée », comme le rappelle Maryse Vaillant dans l'incontournable *Il n'est jamais trop tard pour pardonner à ses parents*[3]. « Lorsque nous devenons nous-mêmes parents, observe Éric Trappeniers, nous mesurons combien la tâche est difficile. Nous avons alors tendance à avoir davantage d'indulgence pour les nôtres. » Et à mesurer ce que notre tendance à les accuser pour tous nos échecs avait d'immature.



NE PLUS SE SENTIR VICTIME

Cependant, si une part de souffrance demeure, elle signale la persistance de comptes à régler. Lorsque face à eux – qu'ils soient encore de ce monde ou disparus – nous nous sentons encore, à des degrés divers, incompris ou en manque de reconnaissance, agacés ou débordants de haine, il faut pouvoir regarder ce qu'ils ont fait ou ce qu'ils font encore, qui éveille ainsi notre susceptibilité. « Sentir et identifier sa colère est une étape qui ouvre à l'acceptation et à l'éventualité du pardon », affirme Chantal Masquelier-Savatier. Il s'agit dans un premier temps de

IDÉES CLÉS

Tous les parents sont faillibles et nous pouvons éviter de les diaboliser.

Nos émotions négatives nous aident à identifier les vraies violences que nous avons pu subir.

Accorder, ou pas, son pardon ouvre un nouvel espace de liberté.

pouvoir reconnaître que nous avons été victimes de leurs agissements, puis de sortir de cette position de victime pour ne plus être entravés par ces parties de nous qui ont été détruites dans l'enfance et redevenir capables d'aimer, de construire, de faire nos propres choix. Mais parfois, le reproche est difficile. Car continuer d'en vouloir à nos parents, c'est toucher cette part de nous qui demeure dans l'enfance et dont nous avons honte. Honte, devant leurs demandes ou leurs critiques, à l'occasion de petites phrases lâchées au téléphone ou au cours des repas de famille, d'être encore parfois terrés dans nos craintes ou au bord du sanglot, incapables de nous opposer ou de répondre. Honte d'en être « encore là », « à notre âge ». Et plutôt que d'écouter nos souffrances, nous les étouffons avec mépris, sans voir qu'il y a là une occasion de les apaiser en comprenant d'où elles viennent.

SORTIR DE L'IDÉALISATION

Si le reproche est difficile, c'est aussi que nos parents, parfois, nous semblent inattaquables. La psychanalyste suisse Alice Miller[4] a montré dans ses travaux combien il peut être difficile de reconnaître les « violences subtiles » que commettent les adultes sous une apparente bonne foi, parfois même un amour débordant. Moins visibles que les sévices ou les abus, ces violences peuvent s'exprimer par un manque d'attention et de communication, un déni de ses émotions, un chantage affectif, une injonction à être gentil, une pression à l'excellence. Elles aboutissent à briser la volonté de l'enfant pour en faire un être docile et obéissant, conforme au rêve de ses parents. Mais parce que nos parents semblent s'être comportés ainsi pour notre bien, en se justifiant même d'avoir voulu nous donner ce qu'eux-mêmes n'ont pas reçu, nous nous sentons mauvais de les critiquer, ingrats, immatures. Nous n'accédons pas à une distance critique qui nous permettrait de voir qu'en faisant cela ils nous ont certes aimés mais aussi abandonnés dans nos désirs, dévalorisés dans nos compétences propres et détournés de nous-mêmes. En les excusant trop vite pour leurs erreurs, nous risquons de demeurer dans une dépendance affective dans laquelle nous tentons toujours de leur donner raison, de les rassurer sur ce qu'ils ont fait de bien.

« Dans la question du pardon aux parents, il importe d'écarter tout risque d'indulgence démagogique qui ferait consentir aux bons sentiments lénifiants, au pardon accordé par mansuétude aveugle, par peur du conflit ou des larmes, par stratégie ou par politique, prévient Maryse Vaillant. Pardonner est un acte grave qui suppose réflexion et maturité. » Il s'agit non seulement de sortir nos parents de l'idéalisation ou de la diabolisation dans laquelle nous les tenons pour parvenir à voir leurs bons et leurs mauvais côtés, mais aussi, recommande Chantal Masquelier-Savatier, « de faire de la place à l'éprouvé : nous autoriser à ressentir la tristesse, le ressentiment, la colère, la culpabilité, la honte qui nous renseignent sur nos blessures et peuvent permettre à nos parents de les reconnaître eux aussi ». Ainsi pourrons-nous, au terme d'un long travail d'élucidation, aboutir à une réconciliation avec eux et avec nous-mêmes.

S'AUTORISER À PARDONNER

Dans certains cas, ce que nous avons à reprocher à nos parents est si terrible que le pardon semble impossible. Parce qu'ils étaient censés nous chérir et nous protéger, leurs manquements, leur sadisme paraissent infiniment plus inacceptables que ceux de quiconque. Nos blessures ont été si profondes et leurs gestes si répréhensibles que nous restons pris dans la crainte, la haine ou le désir de vengeance. Comment le pardon pourrait-il apporter un soulagement ? Pourquoi l'accorder alors que le coupable ne témoigne pas le moindre repentir ? Pour le philosophe Jacques Derrida, si nous n'étions prêts à pardonner que ce qui est pardonnable, l'idée même de pardon s'évanouirait. Le pardon n'a de sens que parce qu'il y a de l'impardonnable. Et il est, estime-t-il, le contraire de la reddition au bourreau. S'arroger le pouvoir de pardonner permet de se redresser, de confirmer sa propre liberté d'avancer malgré l'impardonnable. Puisse ce dossier vous donner les pistes dont vous avez besoin pour panser vos plaies et aller de l'avant.

1. *Éric Trappeniers, auteur de* Se libérer des souffrances familiales *(InterÉditions, 2014).*
2. *Chantal Masquelier-Savatier, auteure de* Comprendre et pratiquer la gestalt-thérapie *(InterÉditions, 2008).*
3. *Réédité sous le titre* Pardonner à ses parents *de Maryse Vaillant (Pocket, 2004).*
4. *Alice Miller, auteure, entre autres, de* C'est pour ton bien *(Aubier, 1985).*

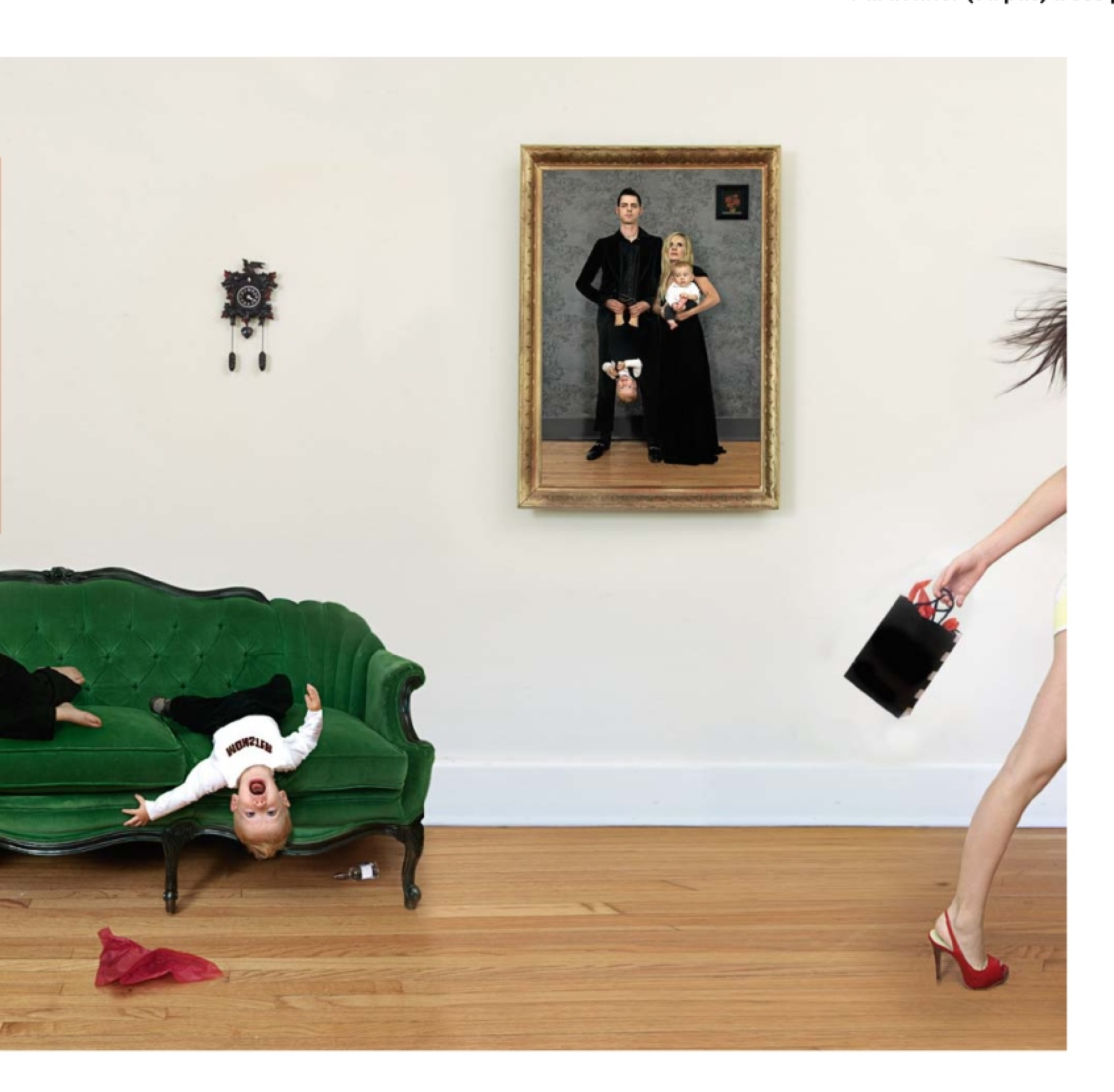
LES ENJEUX

Pardonner, pourquoi ?

Outil de paix sociale et commandement religieux, le pardon est aussi un acte intime qui peut nous libérer du poids du passé. Mais ses effets ne seront bénéfiques qu'à certaines conditions…

PAR HÉLÈNE FRESNEL

« Cette vipère, ma vipère, dûment étranglée, mais partout renaissante, je la brandis encore et je la brandirai toujours, quel que soit le nom qu'il te plaise de lui donner : haine, politique du pire, désespoir ou goût du malheur ! […] Merci, ma mère ! Je suis celui qui marche, une vipère au poing[1]. » La détestation, le rejet d'une mère atroce qui l'a martyrisé toute son enfance n'empêcha pas l'écrivain Hervé Bazin ni son double, le héros « Brasse-Bouillon », de « réussir » sa vie. Contrairement à ce que certains discours « psy » ou chrétiens ont pu laisser entendre, pardonner n'est pas une nécessité pour « aller bien ». S'y forcer est même le meilleur moyen d'enkyster la souffrance. Le pardon n'est pas et ne peut pas être une obligation pour celui qui l'éprouve ou l'énonce. Comment forcer un enfant ou un adulte à dire « pardon à la dame », l'obliger à accomplir un geste qui signifie étymologiquement « don total » ? Comment peut-on espérer se remettre, sous la contrainte de ce qu'on a subi ? « Le soulagement ne peut être qu'artificiel lorsqu'on répond à une morale qui nous fait croire que pardonner aurait des vertus thérapeutiques, assure la psychanalyste Catherine Audibert[2]. Ce n'est qu'une façon de maintenir l'ordre en dissuadant les victimes de vengeance ou de sentiments de haine. » Issu d'un héritage religieux, instrument politique, social, le pardon permet depuis des siècles de pacifier les rapports dans la société, d'éviter que les nations se disloquent lorsqu'elles se relèvent, exsangues, d'affrontements religieux, ethniques, de crimes irréparables, mais si sa mise en scène par des cérémonies rituelles peut parfois ressouder les peuples et le collectif, son incidence sur l'économie psychique nécessite qu'il ne soit pas artificiellement, « officiellement » plaqué sur des plaies encore ouvertes, au vu et au su de tous. Le pardon ne prend son sens qu'en tant qu'acte intime, ressenti, qu'en tant que secret, surprise surgissant après un profond travail de maturation (lire p. 74). Nous ne nous



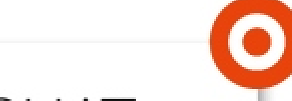
l'expliquons pas forcément mais il est là tout à coup, il bouleverse notre rapport à l'autre et s'impose comme un échange inédit entre deux êtres.

EFFACER LA DETTE

Lorsqu'elle avait 40 ans, Laure s'est précipitée un après-midi chez sa mère. Depuis plusieurs jours, celle-ci ne lui répondait pas au téléphone : dépressive, elle souffrait d'un cancer et ne se remettait pas d'un chagrin d'amour. Laure l'a retrouvée, morte, chez elle. Sur la table, une enveloppe : « Pour Laure. Ne pas ouvrir. À détruire. » Laure a obéi, sans réfléchir : « J'ai brûlé la lettre, raconte-t-elle. Pendant des années, je me suis réveillée la nuit en me demandant ce qu'il pouvait y avoir dans ce message. Je lui en voulais de s'être délivrée de son fardeau sur mon dos. Une psy m'a dit que ma mère avait commis un acte pervers. Sans doute. Mais finalement, le temps a fait son œuvre et je lui ai pardonné. Je me suis dit que c'était son histoire, pas la mienne, que ce courrier était la preuve de sa fragilité, qu'elle n'avait sans doute pas eu la force d'aller jusqu'au bout de son aveu et qu'elle avait dû estimer que j'avais les épaules assez solides pour accomplir ce geste à sa place. Mon pardon m'a sauvée et j'ai pu commencer à vivre vraiment. » L'anthropologue et psychiatre Claire Mestre[3] a été plusieurs fois confrontée à des cas de pardon filial survenu après le décès des parents. Elle explique que le >>>

>>> travail du pardon libère le patient de son passé sans le gommer ou le refouler : « Pardonner à un défunt peut procurer un apaisement prodigieux. Nous le laissons partir plus facilement que si nous éprouvions envers lui un désir de vengeance. C'est un acte gratuit qui favorise la compréhension, le respect du lien filial et le détachement. »
En coupant le cordon du ressentiment, le pardon libère de l'énergie psychique. Et ce processus agit aussi quand les parents sont encore vivants, car il permet de laisser derrière nous nos parents intérieurs. Selon la psychothérapeute Juliette Allais[4], « ce parent intérieur, c'est celui de notre enfance, resté bloqué dans notre inconscient et notre imaginaire, avec tous les affects que nous lui avons associés ». C'est lui que nous supplions, c'est à lui que nous continuons de nous adresser, à son image, à la relation mal nouée avec lui pendant l'enfance. Quand nous pardonnons, nous effaçons sa dette mais nous démontrons surtout que nous avons bien coupé avec lui, que nous avons atteint un stade d'éloignement source de renouvellement dans nos rapports générationnels.
Le père de Marc, 60 ans, a quitté le domicile familial du jour au lendemain, laissant sa femme, mère au foyer, sans un sou et sans explication, quand il avait 10 ans. « Nous ne l'avons jamais revu. Nous avons galéré financièrement mais, même si je m'en suis sorti, je n'ai jamais cessé de lui en vouloir, jusqu'à l'année dernière. Il m'a téléphoné et nous nous sommes retrouvés dans un café. Je venais de quitter la mère de mon fils. J'avais fui comme un lâche, comme lui il y a quarante ans. Nous avons parlé. J'étais une épave. Lui portait beau mais il s'est ratatiné quand j'ai balancé mon fiel. Il m'a demandé pardon. Je me suis effondré. Je lui ai raconté ce qui m'arrivait. Et pendant que je lui parlais, je faisais enfin le lien entre son histoire et la mienne. Quand j'y pense, je crois que je lui ai pardonné dès que je l'ai vu. J'ai mis les choses en ordre très vite, par la suite. Je vis avec mon fils une semaine sur deux. » Les blessures mal refermées ou non explicitées peuvent provoquer des schémas compulsifs de répétition, éclaire le thérapeute familial Mony Elkaïm[5] : « Nous nous mettons souvent sans le vouloir à reproduire avec nos enfants les comportements dont nous avons nous-mêmes souffert en tant qu'enfants. Consciemment, nous nous révoltons mais, inconsciemment, nous les dupliquons par loyauté. Si nous arrivons à identifier nos souffrances, à cicatriser puis à les mettre à distance, à ne plus en vouloir à leurs auteurs, nous sommes alors plus susceptibles d'innover dans notre façon d'aimer et d'éduquer nos enfants. »

> « Pardonner à un défunt peut procurer un apaisement prodigieux »
> CLAIRE MESTRE, PSYCHIATRE



TCHAT
Pourquoi pardonner à ses parents ? La psychothérapeute Juliette Allais répond en direct à vos questions le mardi 9 décembre de 13 h 30 à 15 h 30
SUR PSYCHOLOGIES.COM

Le pardon mûri et ressenti permet de rompre les cercles vicieux : en réalisant que les attitudes qui nous ont abîmés étaient la résultante de problématiques propres à nos parents, nous comprenons que nous pouvons agir différemment.

TRANSFORMER SA SOUFFRANCE

Pour la philosophe Hannah Arendt, sans le pardon, « notre capacité d'agir serait comme enfermée dans un acte unique dont nous ne pourrions jamais nous relever ; nous resterions à jamais victimes de ses conséquences[6] ». Isabelle, 35 ans, se souvient de ces déjeuners dominicaux atroces où son grand-père maternel et sa mère se regardaient en chiens de faïence : « Elle ne lui a jamais pardonné de l'avoir empêchée de faire des études de médecine. C'était une étudiante brillante, mais lui, grand bourgeois rétrograde, voulait juste que sa fille fasse un beau mariage, pas qu'elle se retrouve dans des salles de garde peuplées de "carabins". Elle s'est battue, a tout de même réussi à faire pharmacie, a travaillé et épousé… un chirurgien. Mes sœurs et moi détestions notre grand-père. Nous lui en avons "fait baver". Sans doute avons-nous repris à notre compte le désir de vengeance de ma mère. Nous n'avons pas versé une larme à sa mort. Ma mère a, elle, beaucoup pleuré. Je pense qu'elle ne s'est jamais pardonnée de ne pas lui avoir pardonné et peut-être aussi de ne pas avoir été la maîtresse de maison parfaite qu'il aurait voulu qu'elle soit. »
Ne pas parvenir à pardonner génère des effets douloureux sur soi, en soi. En revanche, être capable de transformer sa souffrance produit des effets bénéfiques, si l'on en croit Hannah Arendt et à sa suite la psychanalyste Maryse Vaillant, qui insistent toutes deux sur les vertus déculpabilisantes du pardon. « Il sera souvent question

ED ALCOCK



“Personne ne m’a demandé pardon”

Maude Julien, thérapeute

Soumise à des mauvais traitements durant son enfance et son adolescence par un père qui voulait en faire une « initiée » chargée de sauver le monde, et par une mère complice et victime, Maude Julien explique pourquoi le pardon est, pour elle, hors d’atteinte.

« Une étape me manque pour pardonner : personne ne m’a demandé pardon. Ni mon père ni ma mère n’ont exprimé de regrets. Leurs actes ont marqué ma vie pour toujours. Mes parents auraient dû reconnaître le mal qu’ils m’ont fait, puis poser des actes de réparation. Mon père est mort. Vis-à-vis de lui, la lecture de Paul Ricœur m’a aidée. Je pense que mon père n’était pas véritablement “humain” : aucun humain n’envoie son enfant dans une cave des heures durant, ne l’oblige à rester silencieux, à réprimer ses sentiments… En revanche, je suis certaine qu’il ne se levait pas en se disant “comment la faire souffrir ?” mais plutôt “comment la rendre plus forte ?”. Il était perdu dans son délire. Ma mère, elle, aurait pu me protéger. Si elle l’admettait, je serais sa plus grande avocate, car son histoire aussi est atroce. Mais elle n’a pas eu la capacité de faire ce chemin. Elle m’en veut, et je la comprends, car je suis l’incarnation de son malheur : abandonnée par sa famille, elle a été élevée par mon père qui en a fait sa femme pour me mettre au monde et réaliser son projet fou de créer un être “supérieur” ! Je n’ai pas de ressentiment, mais je la tiens à distance. Cela fait dix ans que nous ne communiquons plus. Si j’étais encore dans la rancœur, ma vie serait un champ de ruines et je laisserais à mes parents la télécommande de ma vie. Cela, je ne le veux pas. Ma façon à moi de passer outre, c’est de leur donner tort par ma vie. Ma revanche ? Être devenue une femme, une mère et une thérapeute épanouie, et aider ceux qui sont sous emprise à sortir de la cave. » Propos recueillis par Christilla Pellé-Douël

Maude Julien est l’auteure, avec Ursula Gauthier, de *Derrière la grille* (Stock, 2014).

de “se pardonner à soi-même”, de se donner le quitus qui permet de continuer, ou de commencer à vivre », assure la psychanalyste. Reprenant la maxime « Comme on se gouverne, on gouverne les autres », Hannah Arendt pensait, elle, que « l’étendue et les modalités des pardons déterminent la manière dont on peut éventuellement se pardonner ».

Signe que nous sommes libérés du passé, du poids de l’histoire familiale, de la fatalité mais aussi du rôle de victime, le pardon ponctue la cicatrisation de nos blessures. Il n’est en lui-même ni un moyen, ni une fin, plutôt une preuve, celle que nous avons su sublimer le passé, tourner la page de nos souffrances, nous en délier sans surtout les nier ni les oublier.

1. In Vipère au poing *d’Hervé Bazin (Le Livre de poche, 2009).*
*2. Catherine Audibert, auteure d’*Abymes adolescentes *(Payot, 2012).*
3. Claire Mestre, auteure du « Pardon, acte spirituel, acte psychique », in L’Autre *n° 37 (2012).*
4. Juliette Allais, auteure de La Psychogénéalogie, comment guérir de sa famille *(Eyrolles, 2011).*
5. Mony Elkaïm, auteur de Comment survivre à sa propre famille *(Points, 2014).*
6. In Condition de l’homme moderne *de Hannah Arendt (Pocket, 2002).*

L'EXEMPLE

Une famille chez le psy



En thérapie familiale, Serge Hefez fait constamment face à des rapports de force, qui enferment chacun dans un rôle de victime ou de coupable. Histoire de François, Pierre, Alice et les autres…

PROPOS RECUEILLIS PAR VALÉRIE PÉRONNET

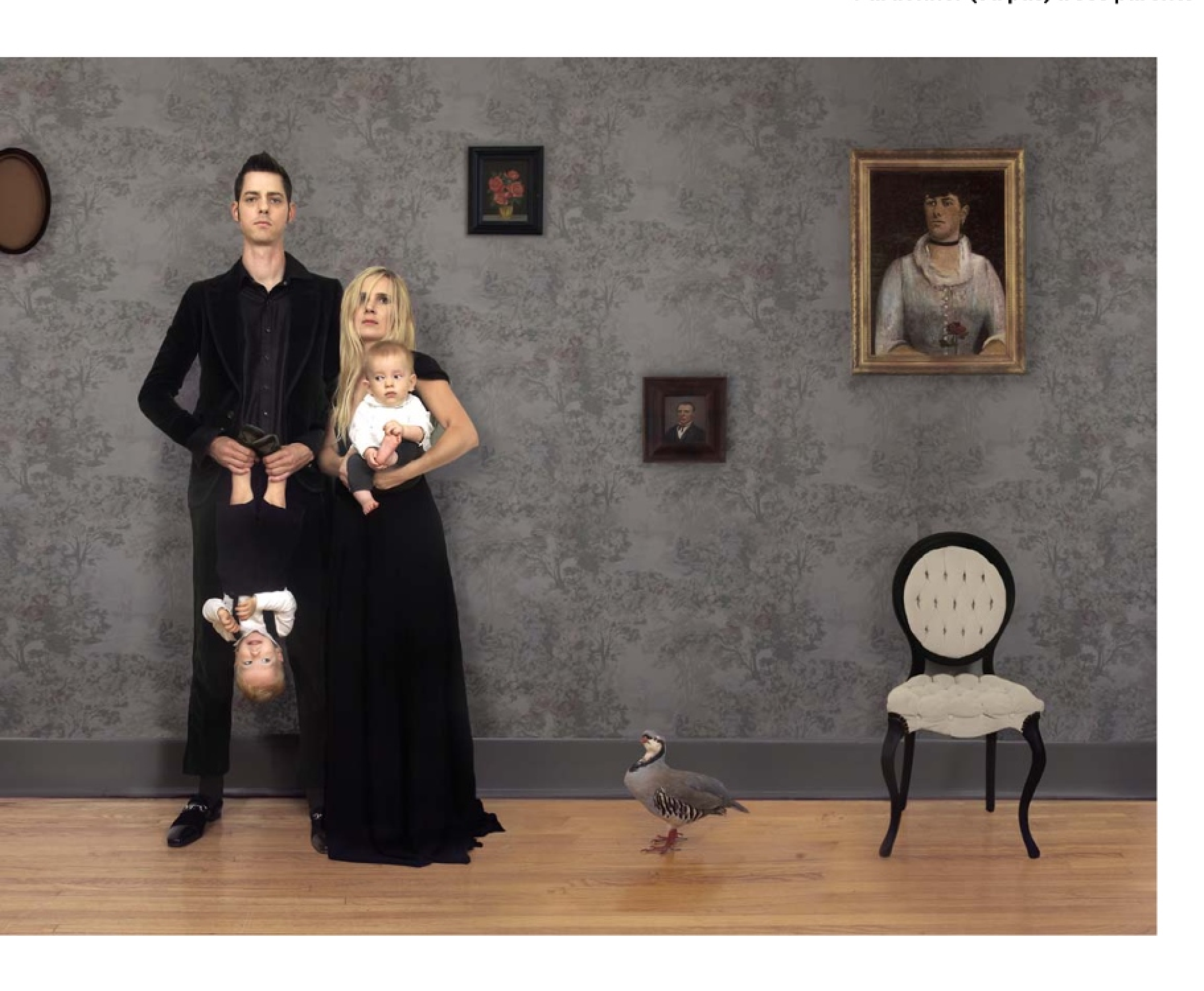
PREMIÈRE SÉANCE

« Je reçois François[1] et sa famille. Le jeune homme, 22 ans, va mal : consommation d'héroïne, conduite suicidaire, problèmes avec la justice… C'est sa sœur, Alice, 25 ans, éducatrice spécialisée, qui a convaincu les parents et le frère aîné, Pierre, 27 ans, de tenter une thérapie familiale. Le père et le frère aîné travaillent tous deux dans l'entreprise familiale, et estiment avoir autre chose à faire que "perdre [leur] temps à essayer de récupérer François". La mère et la sœur, elles, semblent placer tous leurs espoirs dans cette démarche, et veulent comprendre comment la famille "en est arrivée là". Visiblement, une récente prise d'héroïne permet à François de planer au-dessus des échanges. Il dit que tout va bien pour lui : la drogue, il arrête quand il veut, il n'y a pas de quoi en faire un plat. Il est le seul à ne pas donner l'impression de repartir frustré de cette première séance, et à accepter le prochain rendez-vous avec indifférence : Pierre et son père sont exaspérés à l'idée de revenir ; Alice et sa mère, déçues qu'il ne se soit "rien passé". Dans cette famille, tout le monde pense que le problème, c'est François : ils lui en veulent consciemment sans se rendre compte du rôle capital qu'il joue inconsciemment. Les complications qu'il suscite permettent à ses parents, à son frère et à sa sœur de lui attribuer la totalité des difficultés familiales et conjugales. Le souci qu'ils se font pour lui semble être le lien le plus puissant qui les unit. »

DEUXIÈME SÉANCE

« François a volé la carte bleue de sa mère. Elle admet que ce n'est pas la première fois. Le père hurle que ce sera la dernière, et que la seule chose à faire est de laisser "ce drogué" se débrouiller tout seul. Pierre pense que la meilleure chose qui puisse arriver est qu'on laisse François toucher le fond pour remonter. Alice hausse le ton et reproche à son père de ne s'être jamais occupé ni d'elle ni de François, mais seulement de Pierre, qui reprendrait l'entreprise familiale. Le père se défend, s'emporte. La mère rappelle à son mari que ça se passe comme ça depuis toujours dans sa famille : le fils aîné reprend l'entreprise tandis que le cadet part plus ou moins à la dérive. Pierre prend la défense de son père : l'entreprise est ouverte à tous ceux qui souhaitent y travailler. Alice ricane. La mère énumère le frère "explorateur" de son beau-père, son beau-frère "artiste" et François, qui ne sait pas où aller parce que ni son père ni son frère ne lui laissent une place. Tous se tournent vers l'intéressé, qui les regarde d'un air absent.
Le rôle catalyseur de François se confirme : dans cette lignée où chacun occupe un rôle figé d'une génération à l'autre, il est le bouc émissaire autour duquel la famille peut s'orga-

HANNAH ASSOULINE/OPALE



niser, dispensant chacun de s'interroger sur sa place et sa liberté de sortir du rôle assigné. Personne, à part sa mère, ne songe à lui pardonner, ni même à lui trouver des excuses… »

TROISIÈME SÉANCE

« La mère explique à quel point elle est inquiète. Le père

l'interrompt : c'est à cause d'elle que François en est arrivé là. Elle lui a tout cédé, l'a gardé dans ses jupes. Alice proteste : si leur père avait été plus présent, leur mère n'aurait pas eu besoin de compenser. Pierre prend la défense de son père, ce qui fait exploser Alice : on sait qu'il est le fils parfait, mais que fait-il pour la famille ? Et quel grand frère a-t-il été pour elle et pour François ? La mère pleure ; Alice pleure ; le père lève les yeux au ciel ; Pierre ne sait plus quoi dire ; François plane…

C'est la valse des coupables : le père en veut à la mère d'avoir couvé son petit dernier ; la mère en veut à son mari de vouloir l'abandonner ; la fille en veut à son père d'avoir préféré son aîné, et à ce dernier de les avoir délaissés ; l'aîné en veut à sa mère de s'opposer à son père, et à ses frère et sœur de le décevoir. François, lui, ne dit toujours rien. »

QUATRIÈME SÉANCE

« Le père dit qu'il envisage l'hospitalisation forcée pour son fils.

La mère s'y oppose catégoriquement. Le ton monte entre les parents. Je demande à François de s'asseoir entre eux, et de poser une main sur chacun. La mère lance à son mari : "Comment veux-tu que François s'en sorte si tu refuses de lui pardonner ses erreurs ? Je t'ai bien pardonné, moi…" Il lui répond : "Oui, on sait, toi, tu es une sainte, mère de tous les pardons, et moi un salaud." À ma demande, le père explique qu'il a eu une liaison dix >>>

>>> ans plus tôt qui a provoqué une crise conjugale, dont les enfants ont été témoins. Finalement, sa femme a décidé de pardonner l'incartade. "Comme tu as pardonné à ton père", conclut-il avec amertume. Les regards des trois enfants se tournent vers la mère : visiblement, ils ne comprennent pas cette allusion. La mère me raconte que son père, veuf, est tombé malade et qu'elle a réussi à le convaincre de venir s'installer près de chez eux pour qu'elle puisse prendre soin de lui. "Il a été vite convaincu, commente le père. Et toi, tu as la mémoire bien courte…" Alice demande à son père de quoi il veut parler, il répond que ça n'est pas important et n'ouvre plus la bouche.



"L'analyse m'a permis d'exprimer mes griefs"

CATHERINE CUSSET, *ÉCRIVAINE*

Catherine Cusset explore dans ses romans la question de ses relations avec ses parents. Née au sein d'une famille à la fois catholique, du côté de son père, et juive, du côté de sa mère, longtemps révoltée contre un père « fragile » et une mère aux préférences maternelles trop marquées, elle a trouvé des relations pacifiées avec ses parents. **« Longtemps j'en ai voulu à mon père parce qu'il criait. Je lui ai pardonné parce que j'ai compris que ses cris, qui ont pu gâcher notre relation, provenaient de sa fragilité, d'un désordre des humeurs dont il n'était pas responsable. Avec ma mère, c'est plus complexe. En grandissant, je l'ai adorée. Je suis devenue ce qu'elle désirait : un écrivain. J'ai même accepté qu'elle affiche sa préférence pour un de ses quatre enfants, son premier fils né six ans après moi, le Fils avec un grand F. Par contre, j'ai trouvé injuste son attitude envers ma sœur aînée – peut-être née trop tôt après le mariage, avant que ma mère ait eu le temps de la désirer – et j'ai fini par me révolter contre ce que je voyais comme son égoïsme et sa mauvaise foi. Ma mère, de son côté, ne supportait pas le regard de juge que je portais sur elle. Un jour, nous avons eu une vraie dispute au téléphone et nous nous sommes raccroché au nez. J'ai laissé passer deux mois sans la rappeler. Ma psychanalyse m'a permis d'exprimer mes griefs sans agressivité. Nous avons pu dissiper le malentendu. Le pardon est possible après la colère. Aujourd'hui nous nous aimons sans une arrière-pensée, sans un non-dit. Mère à mon tour, j'ai compris que nous sommes tous les maillons d'une chaîne : nos parents ont été des enfants, malmenés par leurs propres parents. Ils ne sont pas tout-puissants. Ils sont à la fois responsables et pas responsables. Être parent, c'est vraiment le métier le plus difficile, et j'espère que ma propre fille pourra me pardonner un jour. »** PROPOS RECUEILLIS PAR C.P.-D.

Catherine Cusset est l'auteure d'*Une éducation catholique* (Gallimard, 2014), dans lequel elle explore la (non) transmission de son père à ses enfants.

La situation commence enfin à bouger. Le simple fait de placer François entre son père et sa mère a déclenché leur mécanique conjugale. En abordant la question du pardon, pour un épisode que tout le monde connaît, mais aussi pour un autre que les enfants ignorent, les parents ouvrent un nouvel espace d'échange et de réflexion, qui peut permettre à chacun d'envisager de nuancer l'"histoire officielle". »

CINQUIÈME SÉANCE

« Dès le début, Alice demande à son père d'expliquer ses allusions

à propos du grand-père maternel. Il se tourne vers sa femme, qui détourne les yeux; choisit de se lancer quand même. Et raconte à ses enfants à quel point leur mère, quand il l'a connue, était en butte à l'autorité brutale de son père. Qu'il a dû se battre pour "la tirer des griffes de ce mec". Pierre et François écoutent leur père avec stupéfaction; la mère pleure ; Alice s'offusque : "Tu ne peux pas parler comme ça de grand-père !"; elle cherche l'approbation de sa mère, qui se tait. "Tu n'imagines pas. Il était terrible", conclut le père. Pierre demande des éclaircissements. La mère se lance : effectivement, son père était "difficile", et son enfance a été marquée par une relation "compliquée" avec lui. Et leur père a dû l'affronter pour qu'elle puisse se libérer de son emprise. Pour la première fois, François participe à l'échange. Changement de perspective : les enfants voient apparaître une version nouvelle de l'enfance de leur mère et de sa relation avec son père; et une image inédite de leur père, sauveur et non plus ennemi de leur mère. Du coup, la liaison du père, au moment où la mère choisit de se rapprocher de son propre père, prend une autre couleur. Finalement, qui a trahi qui? Qui doit pardonner à qui? »

SIXIÈME SÉANCE

« C'est Alice qui mène la séance. Elle tient à ce que ses parents parlent

de leur rencontre. La mère raconte leur coup de foudre. La cour assidue de leur père, en cachette, jusqu'à envisager de l'enlever. François demande à son père : "T'étais carrément accro, quoi ?" Le père s'anime, parle de son amour fou pour cette jeune femme qu'il voulait protéger et épouser. Alice demande à son père de dire quelques mots de son propre père, de son oncle explorateur, de son frère artiste, de l'entreprise : "Tu n'as jamais eu envie de faire autre chose ?" Il répond, à demi-mot, que son père et son oncle n'étaient pas très proches, un peu comme son frère et lui, qu'il aurait aimé être architecte, mais que l'entreprise est passionnante, et que tout le monde n'a pas la chance d'hériter d'un tel patrimoine. Sa femme le regarde avec tendresse et agacement avant de conclure : "Tu sais que ton père ne t'aurait jamais pardonné de le laisser tomber." Les choses s'éclaircissent : les relations des parents avec leurs propres parents, sur lesquelles ils ont soigneusement évité de s'interroger, agissent de façon inconsciente et active sur celles qu'ils entretiennent l'un avec l'autre, et avec leurs propres enfants. Chacun peut, désormais, sortir du "magma familial" pour interroger ses relations sous un nouveau jour. »

SEPTIÈME SÉANCE

« Pour la première fois depuis que je les reçois, François semble

n'être sous l'emprise d'aucune substance. Sa mère dit qu'il va mieux, son père acquiesce avec un demi-sourire. Elle m'informe qu'elle a trouvé une aide ménagère pour son père, qu'elle n'ira plus voir tous les jours. Pierre fait part des préparatifs de son mariage avec enthousiasme. Pour la première fois, il parle un peu de lui et de ses émotions. Alice, elle, envisage une expatriation de deux ou trois ans. François les écoute tranquillement, commente de temps à autre. Il dit qu'il se sent mieux, parle d'un projet de formation professionnelle.

Quelque chose est plus fluide dans leurs échanges : le processus d'apaisement se poursuit. En apportant des nuances à l'histoire familiale, la thérapie a permis à chacun de bouger de la place qui lui était assignée. François n'a plus besoin d'aller mal pour que ses parents restent en lien; Alice n'a plus besoin d'en vouloir à son père, ni de défendre sa mère et son petit frère contre lui; Pierre peut assumer tranquillement son désir de succéder à son père; les parents ont eux-mêmes reconsidéré leurs liens à leurs propres parents; ils peuvent cesser de se demander : "Que faire de François ?", "À qui la faute s'il va mal ?" Et se retrouver sur un autre terrain.

J'ai reçu François et sa famille pour quelques séances supplémentaires. Lorsque nous avons décidé de la fin de la thérapie, il était en pleine construction d'un avenir encourageant, dans une famille apaisée. Le pardon est constitutif de toutes les relations familiales : l'histoire de cette famille montre comment apporter de la nuance provoque une cascade de détachements salvateurs. Pardonner à ses parents, qu'ils soient de "parfaits salauds" ou juste imparfaits, c'est s'autoriser à renoncer à l'idée qu'ils sont responsables de tout ; c'est prendre la liberté de ne plus être la résultante de leurs choix, et devenir responsable de son propre destin. »

1. Pour des raisons de confidentialité, les prénoms ont été modifiés.

Serge Hefez, également responsable de l'unité de thérapie familiale du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Pitié-Salpêtrière, à Paris, est l'auteur, notamment, de *Quand la famille s'emmêle* (Pluriel, 2011).

ED ALCOCK



LE MODE D'EMPLOI

Les 6 étapes du pardon

Il y a la clémence mûrement réfléchie, ressentie au plus profond de soi, et celle accordée trop vite ou pour de mauvaises raisons. D'où l'importance de pardonner pas à pas et en conscience.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

La volonté d'accorder son pardon n'est pas suffisante. Pour bien pardonner à ceux qui nous ont enfanté, encore faut-il s'être donné le temps et les moyens de s'affranchir de sa culpabilité de victime et de la pression de son entourage. Car si, dans notre culture, pardonner est encouragé, on ne dira jamais assez les méfaits des pardons accordés prématurément ou pour des raisons contestables.
« Dans l'esprit de l'enfant, les parents ont toujours raison, avance la psychanalyste Gabrielle Rubin[1]. Et, s'ils le maltraitent, usant de violence physique ou psychique, l'enfant croit profondément qu'il est le seul responsable. C'est très souvent ce que l'on trouve à l'origine des souffrances de beaucoup de personnes qui, se sentant coupables de fautes imaginaires, s'en punissent durement, d'une manière ou d'une autre. Car par une étrange transmutation, c'est la victime qui, en général, en plus du préjudice subi, prend sur elle la culpabilité que devrait ressentir celui qui l'a maltraitée. » Pour la psychanalyste, avant de pardonner à l'autre, « il est essentiel de commencer par se reconnaître comme une victime, c'est-à-dire comme un innocent qui se sent coupable. Sinon, on continue, au fond de soi, à se sentir coupable ». Et ce même si la maltraitance n'était pas volontaire (des parents absents, dépressifs ou malades). « Pour l'inconscient, seule existe la souffrance qui est infligée, détaille Gabrielle Rubin. L'intention n'a aucun rôle : de même que le corps ne tient pas compte de l'intention de celui qui le blesse, volontairement ou par inadvertance. Il souffre et c'est tout. Dans un second temps seulement, nous prenons conscience du fait que la blessure nous a été infligée par nos parents et que nous refoulons alors le sentiment de haine qui irait frapper "un agresseur innocent". » D'où, selon la psychanalyste, l'importance de faire un travail intérieur qui prenne en compte nos résistances et nos ambivalences (il peut être plus difficile, par exemple, d'accorder son pardon à un parent qui ne veut pas reconnaître ses torts), et d'évaluer à chaque étape du processus la possibilité de suspendre, différer ou refuser le pardon.

1 SE DONNER LE CHOIX

Même si nous pensons que nous sommes prêts à pardonner, ou si nous sommes persuadés que nous avons toutes les raisons de le faire, il est essentiel de considérer, dès le début de notre réflexion, que le non-pardon constitue une option légitime. Peu importe ce qu'en pense notre entourage ou si ce choix va à l'encontre du discours dominant, ne pas pardonner est une liberté que chacun a le droit de s'accorder. Et cette décision n'a pas à voir avec l'évaluation objective de la gravité de la maltraitance, mais avec notre ressenti profond. Il nous faut éviter de céder non seulement à la tyrannie des « tu devrais » de notre entourage, mais aussi à celle de nos propres « je devrais ». En clair, ne subir ni la pression des autres ni celle de notre culpabilité pour pouvoir choisir en toute liberté.

2 S'ACCORDER DU TEMPS

La maltraitance, quelle que soit sa nature, sa durée et ce qui l'a motivée, provoque des émotions aussi profondes qu'intenses (peur, colère, haine, douleur, honte, désespoir...) qui ont pu être refoulées, mais qui n'en demeurent pas moins agissantes. Il n'est pas possible de pardonner, et plus généralement d'avancer dans sa vie, sans les avoir identifiées et avoir mesuré leur impact sur nous. Et cela demande du temps. Le temps d'installer un dialogue avec soi-même afin de se demander, sans se censurer, ce que l'on ressent vraiment lorsque l'on pense à ce que l'on a vécu et à ceux qui nous ont fait vivre ces choses pénibles ou insupportables. Oser mettre des mots sur ce ressenti : « Je ressens de la haine », « J'ai honte »... Ils sont l'indispensable premier pas vers la prise de décision éclairée. Deuxième pas : on peut également – cela est plus facile avec un professionnel – essayer d'établir le lien entre la maltraitance passée et nos souffrances et échecs actuels. C'est aussi en se donnant du temps que l'on peut évaluer l'importance du préjudice subi. Il y a une différence considérable entre avoir été négligé, abusé ou battu et, par exemple, ne pas avoir été suffisamment encouragé à embrasser une carrière d'artiste. Lorsqu'ils sont revisités et reconsidérés, certains griefs peuvent s'éteindre d'eux-mêmes.

3 RESSENTIR ET NON DÉCRÉTER

Pardonner est un acte narcissisant. Il renvoie une bonne image de soi (générosité, magnanimité), il est aussi facteur de paix relationnelle, deux arguments qui expliquent que bon nombre de pardons soient accordés prématurément. Pourtant, la jouissance qu'ils procurent est de courte durée et souvent chèrement payée, car le processus qui conduit au choix éclairé a été amputé d'étapes essentielles. Ce n'est qu'après avoir revisité son histoire, et traversé des phases de conflits intérieurs nourris par des émotions antagonistes et des désirs ambivalents, que l'on va pouvoir ressentir, dans le calme émotionnel, si l'on désire pardonner... ou pas. Dans les deux cas, et parce qu'elle a été mûrement réfléchie, travaillée de l'intérieur, profondément ressentie, cette décision procure un sentiment intense et durable de justesse et de justice. Nous nous sentons alors comme rendu à nous-même, libéré des pensées obsédantes, des émotions envahissantes, l'autre n'occupe plus la place centrale de notre vie, il ne la conditionne plus à notre insu. Nous ne sommes plus en réaction, ni en opposition, ni en quête de vengeance ou en attente d'être réparé par l'autre.

4 EXPRIMER SA CLÉMENCE

La demande de pardon peut provenir des parents qui ont pris conscience de la souffrance qu'ils ont infligée, soit parce qu'ils ont revisité leur passé et ont fait émerger certaines choses, soit parce que leur enfant leur en a fait grief. Accéder à leur demande de pardon sans avoir pris le temps de mûrir sa réflexion est une option à laquelle il est tentant de céder. Tout simplement parce que, face à ses parents, l'enfant devenu adulte redevient instantanément l'enfant envahi par la culpabilité, par la peur de ne pas être aimé ou par le désir de « sauver » son parent. Différer est pourtant indispensable. On peut dire à son parent que l'on a besoin de temps pour réfléchir ou bien que l'on ne se sent pas encore prêt à pardonner. Ce positionnement remet de l'égalité dans la relation et empêche que l'on soit pris en otage par ses propres émotions et manipulé par l'autre. Il est également important de réfléchir à la façon dont on veut exprimer son pardon ou son non-pardon, de manière à traduire le plus fidèlement possible son ressenti. Le pardon ne devrait pas servir à minimiser le préjudice subi ou à dédouaner massivement le parent, de même que le non-pardon ne devrait pas être le moyen de se venger d'eux.

Il est également possible de pardonner, ou de ne pas pardonner, à un parent absent, soit parce qu'il est mort, soit parce qu'il est dans l'ignorance des préjudices qu'il a fait subir à son enfant. Cette démarche symbolique produit les mêmes effets qu'un pardon en face à face. On peut lui écrire une lettre (que l'on gardera ou que l'on détruira), lui parler en regardant une photo, s'exprimer à voix haute ou en silence... Quel que soit le mode d'expression choisi, le vrai pardon se reconnaît, encore une fois, dans la durée, au sentiment d'allégement et de soulagement qu'il produit.

5 RESTER MAÎTRE DE LA RELATION

Pardonner n'oblige à aucun devoir et ne confère aucun droit à celui qui est pardonné. Celui qui pardonne a toute légitimité pour choisir les modalités de la relation qu'il souhaite installer. Toutes les options sont possibles : ne plus revoir ses parents, les mettre à distance ou encore resserrer les liens. N'agir qu'en fonction de ce que l'on estime bon pour soi, et sans se justifier, est la seule posture qui nous remet à la place de sujet qui se respecte et qui est respecté.

ED ALCOCK



“Je suis libéré de tout ressentiment”

Christopher Hamilton,
philosophe, écrivain

L'auteur a appris à 38 ans que son père n'était pas son père. Son « vrai » père, il l'avait eu comme professeur de français. Toute sa famille ou presque était dans le secret. Un traumatisme qu'il est parvenu à dépasser. **« Pendant dix ans, j'ai refusé de parler avec ma mère, avec certains de mes frères et ma sœur. Nous sommes hantés par le pardon judéo-chrétien qui nous fait passer l'éponge et reprendre la vie comme si de rien n'était. Pourtant, laisser en paix celui qui vous a fait du mal est aussi une forme de pardon. Il y a quelques mois, j'ai revu ma sœur. Nous avons évité de parler du passé… et avons passé un moment très agréable. Je suis maintenant libéré de tout ressentiment vis-à-vis de ma famille. Pourtant, les situations sont variées : je comprends mon père biologique. Il est difficile de rester marié durant quarante ans sans un moment de faiblesse ! En revanche, j'ai passé mon enfance avec ma mère. Elle n'est pas seulement un être humain avec ses faiblesses, c'est ma mère ! En tant que telle, je la désirais parfaite. Cela rend le pardon difficile : il faut accepter que cette image soit brisée, tout comme mon identité a été brisée par la révélation de ma filiation. Mes frères et ma sœur m'avaient menti, mais, peu à peu, j'ai compris qu'il y avait dans ce mensonge le désir de me protéger. La question du pardon, c'est aussi celle de la reconnaissance de ce que je porte d'eux en moi. Il me faut dire : “Eh, oui ! Moi aussi, je peux être sentimental comme ma mère, aimer les langues comme mon père biologique, et je suis différent de mes frères et sœurs, du côté de ma mère et de mon père biologique.” Ne pas leur pardonner, c'est me faire du mal. Plus j'avance en âge, plus je comprends que nous avons besoin d'être pardonnés, moi y compris : nous blessons tous, un jour ou l'autre, sans le vouloir. Je reverrai ma mère sans doute bientôt. »** Propos recueillis par C.P.-D.

Christopher Hamilton est l'auteur de *40 ans, à la croisée des chemins*, préface de Charles Pépin (Autrement, 2014).

6 Vivre l'après-pardon

Contrairement à ce que l'on croit, le fait de pardonner ne nous comble pas immédiatement d'allégresse. C'est au contraire souvent un sentiment de vide qui advient, car la colère, la haine, la rancœur sont des émotions intenses, qui prennent beaucoup de place et d'énergie, et qui pouvaient donner sens et direction à notre vie. Aussi, leur disparition peut nous laisser dans le désarroi, dans une sensation de perte déstabilisante. Il n'y a alors rien d'autre à faire que de traverser cette étape, qui est en soi une forme de convalescence, avant de pouvoir investir l'énergie vitale retrouvée dans de nouveaux objets (projets, relations…). Enfin, il faudrait toujours garder à l'esprit qu'un pardon (trop hâtivement accordé) peut se reprendre tout comme l'on peut choisir d'accorder un pardon longtemps refusé ; c'est une façon de rester à l'écoute de sa souffrance et de son désir.

1. Gabrielle Rubin, membre de la Société psychanalytique de Paris, auteure du Bon Usage de la haine et du pardon *(Payot, “Petite bibliothèque”, 2004) et de* Pourquoi les autres y arrivent et pas moi ? *(Payot, 2009).*

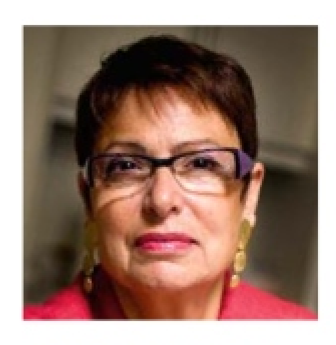
LE CONSEIL

« Trop s'excuser met les enfants en insécurité »

Perte d'autorité, culpabilité croissante, tout concorde à ce que les parents fassent, trop souvent, amende honorable. Nicole Prieur remet les pendules à l'heure.

Propos recueillis par CÉCILE GUÉRET

Psychologies : Les parents d'aujourd'hui s'excusent-ils trop auprès de leurs enfants ?
Nicole Prieur : Ceux que je reçois se justifient et s'excusent en effet beaucoup. Je crois que cela vient en partie de la psychologisation de la parentalité – l'idée que les parents doivent être guidés, accompagnés. C'est en partie juste, mais cela a aussi pour effet pervers de les infantiliser. Ils perdent leur bon sens, leur créativité et craignent de ne jamais être à la hauteur. Même l'idée d'être, selon les mots de Donald W. Winnicott[1], un parent « suffisamment bon », c'est une norme à atteindre ! Est-on assez « suffisamment bon » ? Plus les parents ont des clés de compréhension, plus ils s'inquiètent et culpabilisent de ne pas être comme il faudrait. J'en vois ainsi se tourmenter que leur enfant ne fasse pas assez « son œdipe ». Dans les médias, dans les livres, dans le regard des autres parents, ils lisent en permanence des « peut mieux faire ».
Pourquoi les parents doutent-ils autant d'eux-mêmes ?
N.P. : Parce qu'il existe tant de modèles parentaux différents qu'ils ne savent plus sur lequel s'appuyer. Non seulement il y a moins de transmission de génération à génération, mais, d'un enfant à l'autre, les parents n'ont parfois pas les mêmes informations ! À la maternité, par exemple, une mère s'entend dire qu'allaiter n'est pas nécessaire. Et, cinq ans plus tard, lors de la naissance de son deuxième enfant, la même équipe lui fait comprendre que, si elle n'allaite pas, elle n'est pas une bonne mère. Ils doivent donc en permanence s'inventer en tant que parents. Dans un contexte sociétal précaire sur le plan professionnel, amoureux, ils doivent être solides pour se faire confiance ! Surtout que, de leur côté, les enfants ne laissent rien passer.



NICOLE PRIEUR
Psychothérapeute et philosophe, elle est l'auteure de *Petits Règlements de compte en famille* (Albin Michel, 2009) et de *Grandir avec ses enfants* (L'Atelier des parents, 2014).

Les enfants jugent-ils plus leurs parents qu'avant ?
N.P. : Oui, mais cela se fait en synergie avec des parents qui se mettent en position d'être critiqués. Avant, le statut de parent suffisait pour faire autorité. Aujourd'hui, la société reconnaît moins leur place et, dans la famille, le fonctionnement est plus démocratique. C'est une bonne chose, à condition qu'il y ait tout de même un pilote dans l'avion. Des parents qui ne mettent pas de limites, s'excusent tout le temps ou disent oui à tout mettent les enfants dans une grande insécurité. Pour grandir, les enfants doivent en effet s'opposer à eux, donc avoir des limites contre lesquelles buter. Les parents incarnent ce cadre grâce auquel les enfants construisent leurs frontières psychiques. « Avant tout, nous avons besoin de parents qui survivent », disait Winnicott, c'est-à-dire de parents qui tiennent, qui ne s'effondrent pas.

Comment entendre les plaintes de l'enfant sans s'excuser ?

N.P. : En prenant son mécontentement en compte, mais en refusant de s'excuser. Le parent peut dire par exemple : « Je comprends que tu sois en colère. Je n'aurais pas dû m'énerver ainsi. » Le métier de parent est subtil. Il faut entendre mais ne pas plier ; être présent mais laisser de la liberté. Il y a, bien sûr, des comportements dont le parent doit s'excuser : avoir tapé son enfant lors d'un pétage de plombs ; l'avoir insulté ; l'avoir forcé à faire ce qui était une violence pour lui, comme des compétitions sportives pour un enfant qui déteste cela. Ou avoir eu un comportement dont il a honte, comme avoir été ivre devant son enfant. Tout ce qui met l'enfant à une place qui n'est pas la sienne. Même si les excuses viennent tard, quand le parent réalise qu'il a été défaillant. À l'adolescence, cela se corse encore. Le jeune cherche à se construire son propre système de valeurs. La difficulté consiste à tenir le cadre en autorisant la différentiation : « Tu n'es pas obligé d'adhérer à mes principes, mais tant que tu vis chez moi, je te demande de les respecter. Plus tard, tu feras comme tu voudras. »

Il faudrait que les parents assument d'être critiqués sans vaciller ?

N.P. : Que les enfants remettent les parents en question, c'est une bonne chose, cela fait grandir tout le monde. À condition que les adultes ne se dédouanent pas en s'excusant à la va-vite, sans introspection. Car, dans leur impertinence, les enfants sont très pertinents ! Renvoyés à leurs limites, à leurs failles, les parents ont ici une belle occasion de croissance. Mais ils doivent rester solides, car ils ont la tâche essentielle de donner, pour leurs enfants, un sens à l'existence. Ils sont ceux qui, malgré les galères de la vie, croient en des valeurs stables. S'ils ne sont pas assurés de leur place dans l'existence, ils peuvent avoir du mal à s'affirmer comme parents et s'excuser beaucoup auprès de leurs enfants.

Quelles sont les conséquences pour les enfants ?

N.P. : Lorsque le parent s'excuse, il demande à l'enfant d'attester qu'il est un bon parent, de restaurer son image narcissique. Non seulement il le charge d'une mission impossible, mais il le met aussi dans une position fictive de toute-puissance, donc de trop grande responsabilité. Cela donne des enfants très matures, désenchantés, à qui l'on a volé la légèreté de l'enfance. J'en vois ainsi qui, à 7 ans, trouvent que vivre est très compliqué !

En fait, les parents attendent trop d'être légitimés par leurs enfants…

N.P. : C'est en effet une inversion générationnelle importante. D'autant que s'ajoute à cela la pression des grands-parents, ceux de mon âge qui ont été des « parents Dolto ». À l'écoute de nos enfants, attentifs, nous avons aussi été intrusifs – surtout les mères. Et nous continuons à l'être ! Je rencontre ainsi beaucoup de femmes de 25 à 35 ans, fragilisées non seulement parce que leur propre mère ne leur laisse pas la place, mais aussi parce qu'elles ne la prennent pas. Pour devenir pleinement parent, il faut en effet oser quitter une position infantile et, si besoin, trahir ses propres parents. Ces trentenaires attendent d'être reconnus des deux côtés : par leurs parents et par leurs enfants. Personne n'est à sa juste place dans le déroulement des générations. Résultat : leurs enfants sont perdus et angoissés de devoir prendre soin d'eux. C'est un poids beaucoup trop lourd pour leurs petites épaules.

« Pour devenir pleinement parent, il faut oser quitter une position infantile et, si besoin, trahir ses propres parents »

NICOLE PRIEUR

Pour arrêter de s'excuser, il faudrait donc aussi que les parents soldent leurs comptes avec la génération précédente ?

N.P. : Oui, il faudrait qu'ils sortent d'une posture de victime. Parce que les parents de mon âge ont, il y a quarante ans, libéré la parole des enfants, ils ont aussi élevé la première génération qui ne s'est pas gênée pour les juger. Le problème, c'est qu'elle ne cesse de régler ses comptes, de faire la liste de ce qu'elle attendait ou aurait dû avoir et qu'elle n'a pas reçu. Ces jeunes parents ne peuvent pas prendre leur place s'ils ruminent toujours comme des enfants. Pour grandir, ils doivent reconnaître que leurs parents ont fait ce qu'ils ont pu. Ils n'ont pas été parfaits, mais ils n'ont pas fait que du mal. Ils ont aussi apporté des choses bénéfiques.

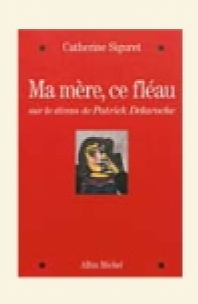
À leur tour, ils doivent accepter de ne pas être des parents parfaits ?

N.P. : Ce n'est pas parce qu'ils ont fait une erreur, un jour, en criant un peu fort qu'ils ratent tout et sont des mauvais parents. C'est essentiel, car cela permet aussi une souplesse de caractère à l'enfant : il peut, lui aussi, être de mauvaise humeur ou méchant de temps en temps sans se sentir fondamentalement mauvais. Nous pouvons changer. Nous ne nous résumons pas à un acte ! Les enfants ont besoin d'entendre cela. Acceptons de donner à nos enfants ce que nous sommes capables de donner. D'être des parents imparfaits, avec des réussites et des loupés. D'ailleurs, sauf de rares cas pathologiques, la plupart des parents se débrouillent très bien !

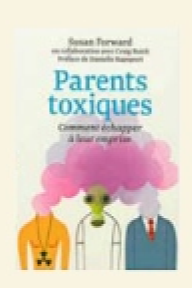
1. Donald W. Winnicott : pédiatre et psychanalyste britannique.

POUR ALLER PLUS LOIN

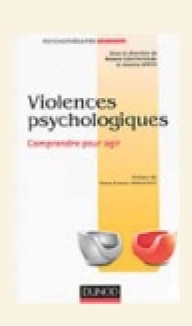
À LIRE



Ma mère, ce fléau **de Catherine Siguret**
Douze adultes racontent leur douleur de ne pas avoir été aimés par leur mère. Leurs témoignages sont commentés par le psychanalyste Patrick Delaroche, qui décrypte le comportement de ces mères et trace le chemin de leur reconstruction.
Albin Michel, 2013.



Parents toxiques **de Susan Forward**
Un des premiers ouvrages à proposer une analyse aussi complète des familles dysfonctionnelles, « parents dieux » maltraitants d'un côté, enfants vulnérables et codépendants de l'autre, pris dans le désir vain de sauver leurs parents d'eux-mêmes. Le best-seller d'une psychothérapeute américaine.
Marabout, "Poche", 2013.



Violences psychologiques **sous la direction de Roland Coutanceau et Joanna Smith**
Préfacé par Marie-France Hirigoyen, cet ouvrage traite des violences invisibles dans les familles, mais aussi au travail et à l'école. Écrit par de nombreux spécialistes (psys, éducateurs, juristes), il donne des clés pour reconnaître et combattre la violence.
Dunod, 2014.





Pardonner à ses enfants **de Maryse Vaillant et Sophie Carquain**
Après *Pardonner à ses parents* (Pocket, 2004), la psychologue touche à un deuxième tabou : celui de la déception des parents devant leurs propres enfants. Pour éviter la répétition des blessures d'une génération à l'autre, les deux ouvrages gagnent à être lus par ceux qui ont souffert de leurs propres parents.
Albin Michel, 2012.

SUR PSYCHOLOGIES.COM

UN DOSSIER
« Faut-il régler ses comptes avec ses parents ? » Nos blessures d'enfance continuent d'agir dans nos vies d'adultes. Mais l'expression de nos griefs est dangereuse : elle nous expose au déni, aux réflexions désobligeantes de nos parents. Comment les confronter et sortir du ressentiment ? Comment leur pardonner s'ils ne sont plus là ?

UN ENTRETIEN
« Le long chemin des retrouvailles »
Dans ce long entretien, la psychologue Maryse Vaillant nous décrit le lent processus d'acceptation du passé. Et la possibilité, au terme de ce parcours, d'une réconciliation avec soi-même.

UN ARTICLE
« Pardonner pour se libérer »
Prendre conscience que l'on a eu mal, arrêter de se blâmer soi-même, exprimer sa colère…
Les étapes du pardon selon deux thérapeutes américains.

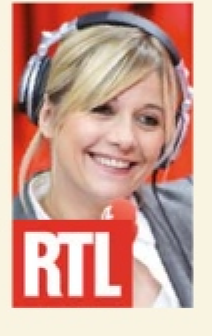
UN TEST
« Savez-vous pardonner ? »
Passer l'éponge, sans rancœur ni rancune. Pas facile. Certains restent accrochés à leur ressentiment, d'autres ont le pardon trop facile.
Nos questions vous aideront à découvrir votre aptitude à pardonner.

À VOIR

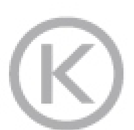
Pardonner **de Mireille Darc et Nathalie Amsellem**
Les documentaristes sont allées à la rencontre d'une femme violée, d'un amoureux trahi, d'une femme qui a perdu son enfant après une erreur médicale, d'un homme accusé à tort de viol. Ils racontent comment ils sont parvenus à pardonner le pire et comment ils s'en sont sentis libérés.
Disponible en location ou à l'achat sur pluzzvad.francetv.fr.

« ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE »

Aux côtés de Flavie Flament, retrouvez Arnaud de Saint Simon, directeur de *Psychologies*, sur le thème « Pardonner à ses parents » le 28 novembre. Un rendez-vous interactif qui permet à chacun de bénéficier de l'expérience des autres pour avancer et d'y voir plus clair grâce à l'expertise de spécialistes. Flavie Flament vous donne rendez-vous, tous les après-midi sur RTL, pour une heure de partage.
Du lundi au vendredi, de 15 heures à 16 heures, sur RTL.



ÉLODIE GRÉGOIRE POUR RTL



Ses premiers cupcakes

Savourez chaque instant

CHEF sense

Découvrez le nouveau robot CHEF Sense. Résultat de 65 ans d'innovation, ses performances correspondent aux exigences de recettes de cuisine et de pâtisserie d'aujourd'hui. Son design contemporain vous séduira par son élégance et sa modernité. La qualité et la fiabilité Kenwood pour des résultats incomparables. Partagez avec lui et ceux que vous aimez des moments exceptionnels ! **kenwood.fr**





FRÉDERIC LENOIR, INVITÉ

Croisière aux sources de la nature des Fjords Norvégiens au Cap Nord

Après la Patagonie, voici la 2ème étape de notre voyage initiatique aux sources de la – et de notre – nature. En 2015, c'est dans le Grand Nord que nous vous convions : fjords grandioses, cascades vertigineuses, vastes forêts… La nature est ici souveraine et s'explore merveilleusement par la mer. Vous naviguerez le long des côtes norvégiennes sous la lumière unique du printemps, à bord d'un bateau raffiné offrant de belles prestations. Au programme : la découverte de **Bergen** et ses maisons de bois multicolore, l'architecture Art Nouveau d'**Ålesund**, plusieurs excursions dans de majestueux fjords, dont le célèbre **Geiranger**, la visite des charmants villages de pêcheurs des **îles Lofoten** et du fameux **Cap Nord** sous le soleil de minuit… En plus de ces **excursions toutes incluses dans le prix de votre croisière**, vous profiterez d'un riche programme thématique : des conférences de 2 spécialistes de la région, la présence exceptionnelle du célèbre philosophe Frédéric Lenoir ainsi que 2 ateliers de développement personnel pour (ré)apprendre à suivre votre intuition. En compagnie de Psychologies, vivez un voyage d'exception.



Pour se reconnecter à soi 2 conférences de Frédéric Lenoir



Le célèbre philosophe, et présentateur de l'émission *Les racines du Ciel* sur France Culture, nourrit notre quête de sérénité à travers ses ouvrages à grand succès, dont *L'Ame du monde* (NiL 2012), *Du Bonheur* (Fayard, 2013) et *Cœur de cristal* (Robert Laffont, 2014). **Frédéric Lenoir voyagera avec nous et partagera ses connaissances sur l'art d'être heureux et en harmonie avec sa nature.**

+ 2 ateliers de développement personnel

Nos 2 coaches professionnels proposeront chacun un atelier en petits groupes, avec des outils et exercices simples pour retrouver sa vraie nature :

- **"Le pouvoir de l'intuition" par Vanessa Mielczareck**
- **"Poser un autre regard sur nous et notre monde" par Gilles Guyon**

Vos 2 conférences

• RÉENCHANTER LE MONDE

D'un rapport direct aux forces invisibles de la nature à l'avènement des grandes religions monothéistes et de la science moderne, **comment l'homme s'est-il progressivement coupé de la nature et de son être intérieur ?** À l'inverse, comment essaye-t-il aujourd'hui de rétablir ce lien et de réenchanter le monde ?

• LES CLÉS DE LA VIE INTÉRIEURE

Frédéric Lenoir partage avec nous le fruit de 30 années d'expérience, éclairées par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué sa vie : **comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres ?**



Notre bateau, le M/S Aura

La leçon de philo

PAR CHARLES PÉPIN



SERGE PICARD POUR PSYCHOLOGIES

Heureux les coupables !

Vous l'avez sûrement remarqué : parfois, nous nous sentons coupables sans même savoir de quoi. Le malaise nous envahit alors que nous n'avons rien « fait » de mal… Mais c'est tout comme. C'est en tout cas ce qu'explique Freud dans son texte explosif de 1929, *Malaise dans la civilisation*. Nous sommes tellement civilisés que nous nous sentons coupables de l'agressivité qui est en nous, même quand nous ne l'exprimons pas directement. Prenons un exemple. Vous êtes dans un embouteillage. Alors qu'un vague mouvement de démarrage s'esquisse, la voiture de devant tarde à avancer. L'espace d'une seconde, vous avez envie de tuer le conducteur devant vous qui a manqué de réactivité. Mais cette envie, vous la refoulez ; vous ne vous autorisez pas à en être conscient. Vous ne pouvez pas admettre, consciemment, que vous avez eu, même très furtivement, une envie de meurtre envers quelqu'un qui ne vous a rien fait. Le problème, explique Freud, c'est que cette envie est réelle : cette agressivité est réelle. Comme nous savons qu'elle est interdite, que nous ne sommes humains que de la refouler, nous retournons cette agressivité contre nous-mêmes : nous nous condamnons d'avoir eu un tel désir inavouable. L'agressivité à l'égard des autres se transforme en celle de notre conscience morale à l'égard de nous-mêmes, et c'est le sentiment de culpabilité. « L'agression est "introjectée", écrit Freud, intériorisée […] renvoyée au point même d'où elle était partie : en d'autres termes, retournée contre le propre moi. » Finalement, nous nous sentons coupables parce que nous sommes civilisés. La puissance de notre sentiment de culpabilité semble même un indice de notre degré de civilisation. On voit d'ailleurs aujourd'hui de plus en plus de jeunes criminels sans repères et n'éprouvant pas de sentiment de culpabilité après leurs crimes : signe que c'est la civilisation qui va mal. D'une certaine manière, être civilisé, c'est se sentir quasiment autant coupable de ses mauvaises actions que de ses mauvais instincts, de ses désirs agressifs inconscients. C'est la définition du malaise dans la civilisation : la civilisation ne se développe qu'au prix d'un refoulement de notre agressivité primitive qui laisse des traces. La civilisation a un prix : nous le payons dans l'angoisse du sentiment de culpabilité.

Autre manière de rappeler l'origine judéo-chrétienne de ce sentiment : en nous demandant d'aimer notre prochain, en nous enjoignant même à « aimer nos ennemis », cette religion nous demande l'impossible. Nous pouvons bien faire un effort, mais celui qui est ici demandé est trop élevé. Voilà pourquoi nous nous sentons coupables : ce n'est pas parce que, à l'origine, nous avons péché, mais parce que nous ne nous sentons pas à la hauteur de ce que la civilisation exige de nous.

Charles Pépin, philosophe, nous invite dans ses chroniques à réfléchir autour d'un concept philosophique. Il donne chaque lundi, à 18 heures, au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris, une conférence de philosophie pratique et existentielle (MK2.com). À retrouver dans un coffret de DVD, Les Lundis philo de Charles Pépin *(Kairos-Lupus, 2014).*



L'idée

"L'attention à l'animal élargit notre sens moral"

Propos recueillis par Anne Laure Gannac – Illustration Robert Wagt

À l'heure où les députés viennent d'adopter une disposition de loi qui reconnaît aux animaux la qualité d'« êtres vivants doués de sensibilité », scientifiques et intellectuels sont de plus en plus nombreux à défendre leur cause. Pour **Sandra Laugier,** philosophe, s'en soucier ne peut que rendre l'homme meilleur.

Psychologies : Assistons-nous à l'émergence d'un nouveau souci des animaux ou cela a-t-il toujours été ?

Sandra Laugier : Non, il y a bel et bien une nouvelle attention portée à « l'animal » ; c'est-à-dire plus seulement aux animaux familiers, qui ont toujours fait l'objet de soins, mais aux animaux dans leur diversité, y compris ceux qui n'éveillent pas spontanément des élans de tendresse – comme les porcs ou les poulets, dont les conditions d'élevage industriel émeuvent. Cette attention dépasse le critère de la familiarité ou de la proximité, et c'est en cela qu'elle est nouvelle.

Peut-on appeler cela du *care* pour les animaux ?

S.L. : Bien sûr. D'ailleurs vous avez d'abord utilisé le terme de « souci », qui est la traduction française que nous avons donnée à celui de *care*. Il s'agit bien de souci – ou de *care* –, dans le sens où ce qui le guide, c'est le constat de la vulnérabilité de l'autre, qui vient faire écho à notre propre vulnérabilité. Quand on voit un animal malade ou maltraité, on se sent touché. Parce que, en prenant conscience de la fragilité de l'autre, on est atteint dans la nôtre. C'est sur cela que repose le *care*.

Si ce souci des animaux part du constat de notre vulnérabilité partagée, pourquoi est-il plus fort aujourd'hui qu'il y a cent ou même dix ans ?

S.L. : D'abord parce que l'être humain se définit davantage aujourd'hui par sa sensibilité, sa fragilité que, par exemple, par sa raison ou sa puissance, et ce du fait d'une transformation plus générale des valeurs. Ensuite, le souci de l'animal s'inscrit dans une nouvelle forme d'attention, plus large, à la nature et à l'écologie. D'ailleurs, aujourd'hui, on ne parle plus tant de protéger telle ou telle espèce en voie de disparition que de protéger « la diversité », comme on parle de protéger les ressources et la planète, la vie en général... dont on a découvert la vulnérabilité.

La philosophe Élisabeth de Fontenay parle de « nouvelle attention au vivant ». Vous confirmez ?

S.L. : Exactement. Longtemps, notre morale s'est appuyée sur une vision anthropocentrée du monde ; désormais, du fait, notamment, de la prise de conscience écologique et d'études en biologie, anthropologie et éthologie, cette position de domination, bien réelle, certes, ne trouve plus de justification fondamentale : on a, au contraire, pris la mesure de la dépendance de l'homme par rapport au reste de la nature et du fait que, sur ce plan, rien ne le distingue du reste des vivants, dont les animaux. Cela explique ce passage à une morale élargie.



SANDRA LAUGIER
Philosophe, spécialiste du *care*, ce concept que l'on définit comme la volonté d'apporter une réponse aux besoins des autres, elle est notamment l'auteure de *Tous vulnérables ? Le care, les animaux et l'environnement* (Payot, 2012).

Il n'empêche que les végétariens restent minoritaires...

S.L. : Bien sûr, sauf que, lorsqu'ils consomment de la viande, tous les autres – dont je fais partie ! – ont conscience de ce qu'ils font. Et, s'ils ont les moyens de choisir, ils préfèrent presque tous, je pense, manger une viande dont ils savent qu'elle n'a pas été produite dans des conditions horribles d'élevage et d'abattage. Alors qu'avant, même s'ils savaient, ils ne voulaient pas savoir. C'est en cela que l'on peut parler de changement moral. Et de *care*, puisque le *care*, c'est porter attention à une réalité que l'on ne voyait pas – ou que l'on ne voulait pas voir – auparavant.

Les résistants à ce mouvement parlent d'une sensiblerie déplacée, sinon lâche, affirmant que, avant de se soucier des animaux, on ferait mieux de s'inquiéter des hommes qui souffrent...

S.L. : Il y a, bien sûr, une question de priorité et, dans une même situation de souffrance, donner la priorité à l'animal plutôt qu'à l'humain ne sera jamais moralement acceptable. Mais que ceux qui posent cette critique expliquent ce qu'eux-mêmes font pour les autres humains ! Dans les faits, on constatera que ceux qui se fichent du sort des animaux ne s'intéressent pas davantage au sort des humains, surtout éloignés. Car du fait de l'interdépendance naturelle de l'homme et du reste de la nature, le souci de l'un ne va pas sans celui de l'autre. Et dès que l'animal est menacé, l'humain l'est aussi. Le cas de Fukushima est révélateur : après l'accident nucléaire, le sort des survivants humains, négligés, n'a eu d'égal que celui des animaux, abandonnés dans la zone contaminée... Il est vain de chercher à placer le souci pour les animaux au-dessus ou au-dessous du souci pour les humains : il en est indissociable.

Le paradoxe, c'est que, tandis que l'on s'émeut du sort des animaux, on n'en a jamais autant tué ni consommé à l'échelle mondiale,

SERVICE DE PRESSE

dans des conditions qui ne cessent de s'aggraver.

S.L. : C'est vrai. Mais c'est un paradoxe qu'il faut rapprocher de la question de la hiérarchie sociale. Si, longtemps, la viande a été – et reste dans nombre de pays – une quête égalitaire, un moyen d'être mieux alimenté et le signe d'une réussite sociale, la situation s'est inversée : désormais, on le voit, le marqueur d'un haut niveau social serait de pouvoir manger de la viande de très bonne qualité mais pas souvent, ou d'être végétarien ou *vegan* – *vegan* étant le marquage social le plus fort ; essayez d'être *vegan* dans une banlieue pauvre ! Vous ne saurez pas où vous procurer des produits qu'on trouve, en revanche, à tous les coins de rue dans le sud de Manhattan. La viande ou la charcuterie bon marché, celle qui est produite dans les pires conditions, est aussi celle qui est à la portée du grand nombre.

Autrement dit, il y a d'un côté les riches et « bons » protecteurs des animaux, et de l'autre les pauvres et « méchants » tortionnaires d'animaux ?

S.L. : Non ! Je dirais plutôt que nous sommes tous les tortionnaires, puisque nous participons tous à cette civilisation inégalitaire.

Ce qui peut surprendre, c'est que cette sensibilité pour la cause animale s'exprime dans un monde d'une grande violence. N'est-ce pas là un moyen de se voiler la face à propos de la réalité de notre agressivité ?

S.L. : Le monde peut bien devenir de plus en plus violent, cela ne nous empêchera pas de vouloir chouchouter nos enfants ou nos animaux. Au contraire, je crois que c'est justement à cause de cette violence globale et de cette vulnérabilisation générale que croît le désir de protection du vivant. Le *care* arrive comme un soulagement proposé dans une situation de grande fragilité. Ensuite, on peut tous être d'accord sur le fait que cela ne soit pas suffisant, ou que cela permette parfois de se donner bonne conscience, ou encore qu'il faudrait mettre en place des formes de *care* plus efficaces. Bien sûr. Il n'empêche : dès lors que l'on s'émeut du sort des autres vivants, humains ou non, proches ou pas, on interfère avec la violence environnante.

> “Ceux qui se fichent du sort des animaux ne s'intéressent pas davantage au sort des humains”
>
> SANDRA LAUGIER

Peut-on aller jusqu'à considérer l'attention montante pour les animaux comme le signe d'un progrès moral de l'homme ?

S.L. : Je ne crois pas au progrès de l'homme ou de l'humanité, mais je crois au progrès des humains, autrement dit à la responsabilité de chaque humain dans le fait de devenir un peu meilleur. Or, oui, il est évident qu'être plus soucieux des plus vulnérables est un moyen de devenir un meilleur être humain. Car ce sont bien les types de relation que nous choisissons d'avoir avec les autres qui nous définissent moralement. En cela, ce souci des animaux s'inscrit au cœur du perfectionnisme moral.

C'est-à-dire ?

S.L. : Qu'est-ce qu'être une bonne personne ? Comment m'améliorer dans mes relations ? Faut-il être végétarien ? Vous constaterez que ce type d'examen de soi, qui vise à développer une éthique individuelle, fait partie de nos modes de vie aujourd'hui. Or, il est la base du perfectionnisme moral. Cette tradition de la philosophie morale, magnifiquement décrite par Pierre Hadot[1], existait déjà dans l'Antiquité, mais elle avait ensuite cédé la place aux approches plus rationalistes, puis utilitaristes et libérales. Jusqu'à ces dernières années.

Il serait donc possible de concilier un souci des autres s'élargissant jusqu'aux animaux et un individualisme toujours prégnant ?

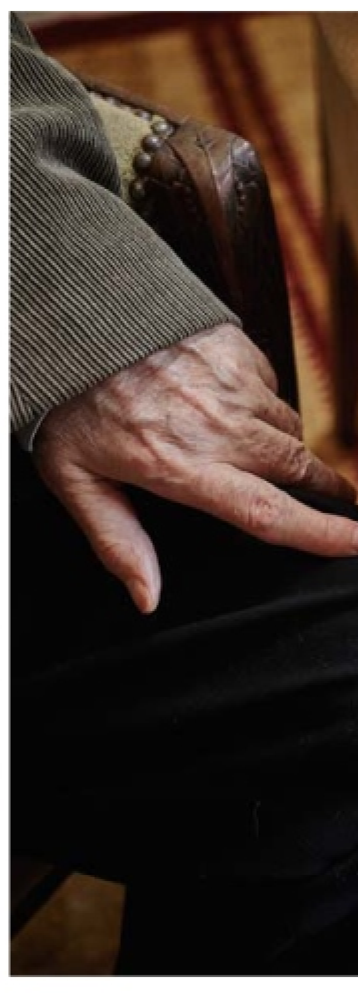
S.L. : Exactement. L'individualisme n'est pas l'égoïsme : c'est prendre en compte les spécificités d'un individu, ses besoins, sa sensibilité… Et c'est bien de cela qu'il est question dans notre rapport aux autres, humains ou animaux.

1. Auteur de Qu'est-ce que la philosophie antique ? *(Folio, "Essais", 1995).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com

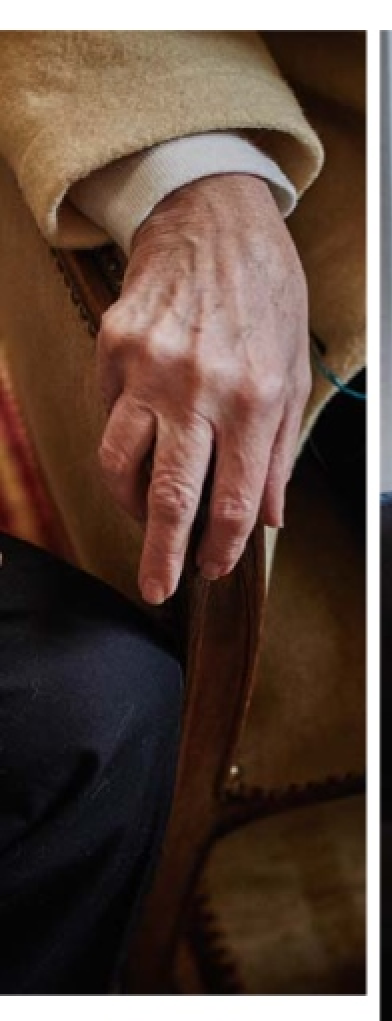
Nouveau ! Les animaux ont désormais voix au chapitre sur notre site. Et ils ont beaucoup à nous apprendre… Rubrique « Les animaux et nous ».



En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Anita, 70 ans,** et **Roger, 72 ans.**

“Nous n'avons pas de projets communs”

Propos recueillis et résumés par Anne B. Walter – photos Bruno Levy



Anita : C'est moi qui ai pris contact. J'avais proposé à Roger de faire une thérapie de couple, mais cela lui paraissait trop lourd. Quand j'ai pris connaissance de cette « Première séance » qui pouvait aboutir à un diagnostic, j'ai pu le convaincre. Ce qui m'amène, c'est qu'actuellement nous ne vivons pas dans le même lieu, nous n'avons pas les mêmes activités et, petit à petit, j'ai l'impression que nos relations se distendent.
Roger : Et on ne fait plus l'amour. Est-ce normal ou non ? A priori, je ne me pose pas la question : j'ai 72 ans, c'est peut-être lié à l'âge.
A. : Non, ce n'est pas cela. C'est plutôt qu'on ne partage pas. Pour moi, on ne partage presque plus rien.
Roger Neuburger : Avez-vous toujours vécu séparés ?
A. : Pas du tout. C'est à sa retraite que Roger a décidé de s'installer à la campagne, or je suis toujours en activité [Anita travaille dans l'édition, ndlr], et j'aime habiter Paris.
R. : J'ai hérité d'un domaine familial et j'aime vivre à la campagne. Qu'irais-je faire à Paris ? Je m'y ennuierais.
A. : Je rejoins Roger tous les week-ends, mais je ne peux pas envisager de vivre à temps plein à la campagne ni d'y prendre ma retraite… Je me suis dit qu'on pouvait avoir des lieux de vie séparés, mais ce qui m'ennuie, c'est que nous n'avons pas de projets en commun, de rituels communs. Il est vrai aussi que nous ne faisons plus l'amour. J'ai l'impression que tout s'effiloche.
R.N. : Quelle activité avez-vous à la campagne ?
R. : J'ai une passion pour la nature, la randonnée, mais j'ai aussi des responsabilités municipales et régionales qui m'occupent beaucoup.
R.N. : Depuis combien de temps êtes-vous ensemble ? >>>

>>> **A. :** Depuis vingt-huit ans, et mariés depuis vingt ans. Notre relation a commencé de manière chaotique, car, si j’étais divorcée, Roger était marié. Nous n’avons donc pas vécu ensemble tout de suite, mais au bout de quatre ans.
R.N. : Avez-vous des enfants ?
R. : Chacun de nous en a deux de son mariage précédent, et nous sommes grands-parents de six petits enfants.
R.N. : Tout se passe bien avec eux ?
A. : Oui. Chacun de nous voit les siens séparément la plupart du temps, mais il arrive aussi qu’on le fasse ensemble.
R.N. : Donc, pendant quatre ans, vous avez eu une relation clandestine.
A. : Tout à fait. Puis nous avons vécu ensemble, à Paris, jusqu’à la retraite de Roger, en 2002. Je l’ai d’abord suivi à la campagne, où il avait hérité de cette maison à une heure de Paris, mais c’est vite devenu très fatigant pour moi qui travaillais encore. Je me levais aux aurores, rentrais tard. J’ai fini par prendre un studio à Paris, il y a dix ans.
R.N. : Donc, c’est vieux, cette histoire de vie non commune.
R. : J’avais des velléités d’être maire de ma petite ville natale, et il me fallait résider sur place. Dans le même temps, j’ai créé une grosse structure associative qui existe toujours, et tout cela prend du temps, suppose des réunions, des contacts, oblige à être là.
R.N. : Le résultat, c’est que vous avez moins de temps à consacrer à votre couple. C’est ce que dit votre épouse.
R. : C’est vrai. Au début, Anita partageait beaucoup les projets avec moi. Elle m’épaulait, m’assistait…
A. : C’est-à-dire que tous les week-ends je travaillais pour lui ! [Rires.]
R.N. : Aviez-vous des rituels de couple, des temps pour vous ? Des vacances, par exemple ?
A. : Jamais ! Depuis mon enfance, j’ai toujours passé mes vacances dans des maisons louées, et j’ai continué en compagnie de mes enfants, parce que, pour Roger, il est inconcevable de louer une maison puisqu’il a la sienne !
R. : J’ai accompagné Anita pendant dix ans au moins, mais j’arrive à un âge où aller à la plage ne me dit rien. De plus, c’est toujours dans les mêmes endroits, je connais par cœur, et j’ai tellement de choses à faire dans ma campagne !
R.N. : Si j’entends bien ce que dit votre épouse, vos activités ont fini par dévorer votre couple ?
R. : Peut-être bien…
R.N. : Poussons les choses à l’extrême : aujourd’hui, envisageriez-vous de vous retrouver sans compagne ?
R. : Depuis vingt-huit ans que l’on est ensemble, je n’ai jamais eu cette idée !
R.N. : Je comprends bien. Mais maintenant ?
R. : Oui, je pourrais l’envisager… Mais c’est quelque chose qu’il faudrait définir d’un commun accord…
R.N. : Lorsque je reçois des couples, c’est parce que les deux sont inquiets pour leur couple. Ici, j’ai l’impression d’une asymétrie. Votre femme tire la sonnette d’alarme, et vous semblez assez paisible face à cette alarme. Je ne vous vois pas inquiet…
A. : Roger est issu d’une famille nombreuse, et il a pour philosophie de se sentir unique et seul. Il s’est toujours comporté dans la vie comme s’il n’avait besoin de personne. C’est en tout cas ainsi que je vois les choses… Il met un point d’honneur à tenir la maison et à se débrouiller sans rien demander à personne, et encore moins à moi… Je n’ai pas du tout de place dans le quotidien, ni dans l’extraordinaire…

“Je n’ai pas du tout de place dans le quotidien, ni dans l’extraordinaire” ANITA

“Il vous faut trouver un équilibre entre intimité personnelle et intimité de couple” ROBERT NEUBURGER

R. : Il y a un élément déterminant, c'est qu'Anita a une vie personnelle, son travail, que je ne peux pas partager, et je trouve normal qu'elle donne la priorité à son travail.
R.N. : Ne peut-on penser que c'est quelque chose qui s'est créé ? Plus vous vous êtes investi dans vos fonctions municipales et régionales, plus elle s'est intéressée à ses activités parisiennes ?
A. : C'est possible… Même le week-end, son premier geste le matin est de consulter ses mails. C'est encore un rite dont je suis exclue.
R.N. : Du coup, vous préservez un territoire à vous… Si votre conjoint désinvestissait un peu ses passions, pourriez-vous envisager de vivre avec lui à la campagne ?
A. : Non, parce qu'au fond je n'ai pas de place dans cette maison, qui est atypique. Roger en a fait une espèce de loft, un grand espace ouvert où il n'y a que notre chambre qui soit une pièce séparée.
R.N. : Ah ! D'accord. Il n'y a pas un espace délimité où vous pouvez vous poser, installer vos affaires ?
A. : Non, je n'ai pas un coin à moi. Quand j'arrive, je pose mon sac sur le bureau et ma valise près de la table de nuit.
R. : On pourrait faire une extension…
A. : Oui, un coin à moi, ça changerait les choses…
R.N. : Ce serait peut-être un début, non ? D'abord, cela vous donnerait un but commun.
R. : On a bien fait de venir. Je vais remédier à cela tout de suite. Je peux te faire une chambre, avant de me lancer dans la construction du garage que je prévoyais.
A. : On a depuis longtemps le projet d'améliorer cette bâtisse, mais il faut s'en occuper, et puis le financer. Or, si Roger a une retraite confortable, moi, beaucoup moins ; c'est d'ailleurs pour cela que je continue à travailler.
R.N. : C'est important. J'ai envie de parler avec vous de l'intimité. Il y a l'intimité du couple, et l'intimité personnelle. On ne peut donner de l'intimité à un couple que lorsqu'on a déjà une intimité personnelle. Cela peut être symbolisé par un espace à soi, dans la maison. Je pense qu'à partir de là chacun peut se sentir respecté, et que c'est ainsi que vous pourrez apporter quelque chose à votre intimité de couple qui, aujourd'hui, est menacée.
R. : On a tenu le coup vingt-huit ans, quand même.
R.N. : Oui, mais là, il y a un virage.
A. : C'est vrai que ce qui m'a fait souffrir, c'est qu'il a investi ce lieu tout seul, à sa manière, avec ses bouquins, ses affaires, ses meubles. Je ne me sens pas chez moi.
R.N. : C'est cela. Vous confirmez un peu mon idée. Je pense qu'il vous faut trouver un équilibre entre intimité personnelle et intimité de couple. Que votre enjeu est là.

Pour des raisons de confidentialité, les prénoms et certaines informations personnelles ont été modifiés.

UN MOIS PLUS TARD

ANITA : « Ce qui a été dit a vraiment été bien vu. Il y a eu un pas en avant, même si je pense que mon mari n'a pas très bien compris cette question de mon intimité, pas évidente pour lui. Mais on va continuer à en parler et je n'ai pas l'intention de lâcher le morceau ! »
ROGER : « Cette séance m'a permis de comprendre que j'étais trop individualiste et laissais trop peu de place à ma femme. Je comprends que cela puisse poser problème. Les mots “intimité de l'autre” m'ont été révélés et vont susciter des changements dans mon comportement. Je suis décidé à essayer de construire un habitat commun, ensemble. »
ROBERT NEUBURGER : « La rencontre avec Anita et Roger me permet de rappeler ce qu'il en est des territoires de l'intime. Chacun dispose d'une intimité personnelle à la fois corporelle, matérielle et psychique. L'intimité est le droit d'ouvrir son corps, ses pensées, ses espaces, selon sa propre volonté et à qui nous le souhaitons. L'intimité de couple est celle qui consiste à donner de son intimité psychique, matérielle, de son temps, de son corps au couple. Il y a un équilibre à trouver entre deux êtres. Le corps peut devenir un enjeu. La règle est alors : intime contre intime. »

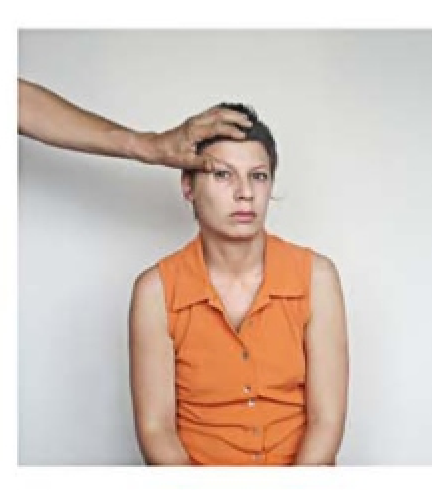
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Première Séance, faut-il aller chez le psy ? Vingt entretiens pour se décider*** de Robert Neuburger (Pocket, 2014).

PRENEZ RENDEZ-VOUS

Femme, homme, couple… Posez votre candidature pour une première séance de psychothérapie dans le forum « Appels à témoin » **sur Psychologies.com.**

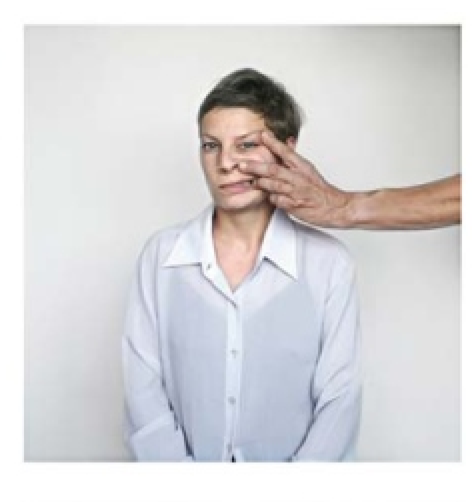
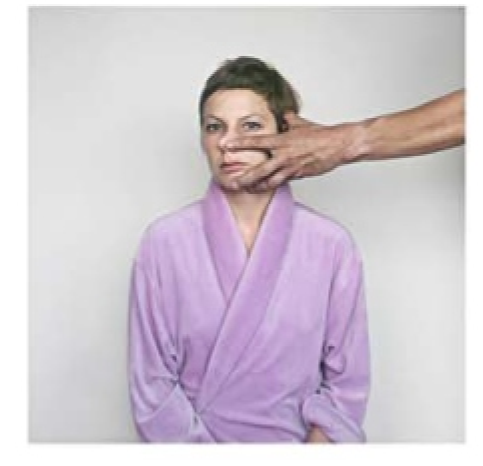




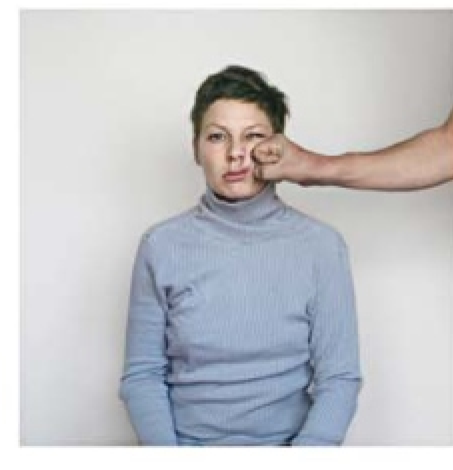




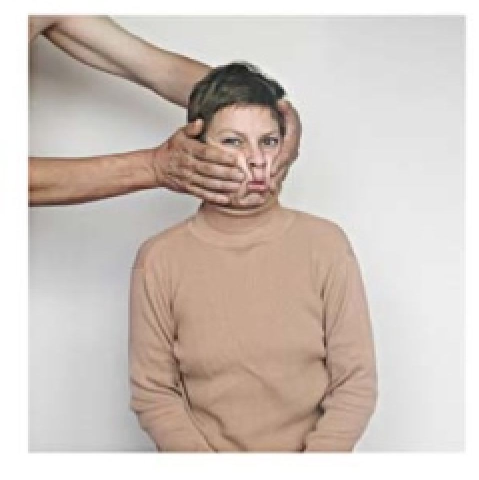
E















DIANE DUCRUET, « GRIMACES », SERIE FROM THE FAMILY ALBUM PROJECT

Entre savoir-vivre et intelligence relationnelle, la diplomatie est primordiale pour bien vivre ensemble. Mais elle a plusieurs visages et n'est pas toujours innocente. Découvrez la vôtre.

[TEST]

QUEL DIPLOMATE ÊTES-VOUS ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC ISABEL KOROLITSKI, PSYCHANALYSTE

« La diplomatie est un art de vivre, elle consiste à manier la vérité sans être dans la brutalité du tout-dire, pour ménager l'autre, affirme Isabel Korolitski. C'est savoir être suffisamment adulte pour faire avec l'altérité de l'interlocuteur tout en prenant en compte ses propres intérêts et ses valeurs. De même que l'on ne sort pas nu dans la rue, on se doit d'habiller ses mots de manière à ne pas choquer ou blesser. Être diplomate, c'est ne pas être l'enfant qui se permet tout parce qu'il obéit à ses pulsions. »

Selon la psychanalyste, si être diplomate est, aujourd'hui, souvent entendu comme être hypocrite, c'est parce que s'est développée une notion tyrannique de la vérité. « Telle que les enfants l'entendent dans leur conception binaire des relations humaines : d'un côté, le mensonge, le caché ou le falsifié ; de l'autre, la vérité nue, faite d'un seul bloc qui ne saurait être morcelé. » Or, la diplomatie – définie par le Larousse comme « habileté, adresse, souplesse, prudence dans la conduite d'un entretien ou d'une affaire difficile » – exige un remaniement dans la présentation de ce que l'on tient pour vrai, non pas pour en édulcorer le fond, mais pour en rendre la forme acceptable par l'autre. Adresser des critiques, exprimer un refus, une crainte, poser des règles sont autant d'espaces de la vie privée ou professionnelle dans lesquels la diplomatie a un rôle à jouer. Pour Isabel Korolitski, « cette aptitude exige de la conscience : celle de ce que l'on dit, celle de ce qu'est l'autre. C'est en cela qu'elle nous grandit et nous humanise ».

>>>

QUESTIONNAIRE

››› Parmi les quarante affirmations suivantes, **cochez celles qui correspondent vraiment à votre ressenti.**

- ☐ **1.** Pour convaincre, j'ai souvent recours à des arguments « massue ».
- ☐ **2.** En règle générale, je n'ai aucune certitude.
- ☐ **3.** Savoir écouter est la clé d'une communication fluide.
- ☐ **4.** L'humour est mon arme de conviction massive.
- ☐ **5.** Je fuis les rapports de force.
- ☐ **6.** Trouver un compromis est rarement ma priorité.
- ☐ **7.** Il faut savoir dire aux autres ce qu'ils veulent entendre.
- ☐ **8.** Je joue souvent le rôle du médiateur.
- ☐ **9.** Avec un peu de bagout et un zeste de culot, on arrive toujours à ses fins.
- ☐ **10.** Pour avoir la paix, je feins facilement d'être d'accord.
- ☐ **11.** Trouver un compromis est toujours ma priorité.
- ☐ **12.** Je trouve très vite la faille dans le discours de l'autre et je sais m'en servir.
- ☐ **13.** J'ai toujours à cœur de ménager la susceptibilité des autres.
- ☐ **14.** J'ai du mal à soutenir ma position dans le conflit.
- ☐ **15.** Les rapports de force ne me déplaisent pas.
- ☐ **16.** Je peux mentir par omission pour atteindre mon objectif.
- ☐ **17.** Presque toutes les vérités sont bonnes à dire.
- ☐ **18.** J'adopte facilement le mode de raisonnement de mon interlocuteur.
- ☐ **19.** Je ne suis pas du tout réactif.
- ☐ **20.** Faire semblant de céder est l'un des moyens de gagner.
- ☐ **21.** Je sais faire passer des critiques sans en avoir l'air.
- ☐ **22.** Je suis persuadé que la bonne volonté vient à bout de tous les conflits.
- ☐ **23.** J'ai besoin d'être soutenu et validé dans mes décisions.
- ☐ **24.** Le recours au bluff est toujours de bonne guerre si on veut remporter la partie.
- ☐ **25.** La plupart du temps, je garde mes opinions pour moi.
- ☐ **26.** Je suis empathique sans effort.
- ☐ **27.** En cas de désaccord, il faut savoir faire feu de tout bois.
- ☐ **28.** Je ne dévoile jamais la totalité de mon objectif.
- ☐ **29.** Je crois que la plupart des désaccords sont le fruit de malentendus.
- ☐ **30.** Je suis très méfiant et ne supporte pas l'idée de me faire avoir.
- ☐ **31.** Je ne juge jamais mon interlocuteur.
- ☐ **32.** Je ne suis jamais débordé par mes affects.
- ☐ **33.** J'ai du mal à écouter longuement les autres.
- ☐ **34.** J'aimerais avoir plus d'assurance dans les échanges.
- ☐ **35.** Un accord durable exige toujours des concessions.
- ☐ **36.** Faire des compliments fait céder toutes les résistances.
- ☐ **37.** Je prends souvent sur moi pour ne pas faire de vagues.
- ☐ **38.** Je peux être vexant par excès de franchise.
- ☐ **39.** Je prends rarement les critiques ou reproches de manière personnelle.
- ☐ **40.** En communication, la forme est aussi importante que le fond.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	D	B	A	D	C	D	B	C	A	C	B	A	D	A	B	C	D	D	C	B	A	B	C	A	D	C	A	B	D	A	B	C	D	B	A	D	C

›››


PAUL DURAND-RUEL
LE PARI DE L'IMPRESSIONNISME
MANET, MONET, RENOIR...
MUSÉE DU LUXEMBOURG
9 OCTOBRE 2014 · 8 FÉVRIER 2015
MUSEEDULUXEMBOURG.FR · #DURANDRUEL
MUSÉE DU LUXEMBOURG SÉNAT
Musée d'Orsay
THE NATIONAL GALLERY
Philadelphia Museum of Art
orange
arte
LCI
STYLÍA
À NOUS PARIS
PSYCHOLOGIES
LE HUFFINGTON POST
L'EXPRESS
RADIO CLASSIQUE
LE FIGARO
Pierre-Auguste Renoir, Danse à Bougival (détail), 1883 © Museum of Fine Arts, Boston

VOTRE PROFIL



>>> MAJORITÉ DE A

Vous êtes un diplomate autoritaire

La tentation de dominer

Très peu pour vous, les discussions qui traînent en longueur, les tergiversations et analyses nuancées de ce que vous considérez comme des questions annexes ou des points de détail. Votre diplomatie n'est faite ni de patience ni de sens du consensus, mais plutôt d'une franchise un peu rugueuse qui a le mérite d'exposer clairement l'objectif à atteindre et les moyens d'y parvenir. Cette notion d'efficacité a tendance à vous rendre dominateur dans les échanges, que ce soit en famille, avec vos amis ou au travail. Vous maniez une forme d'intimidation diffuse (façon main de fer dans un gant de velours) de manière à faire céder l'autre en lui donnant l'impression que vous lui avez donné le choix. Si vous faites des concessions, c'est uniquement quand vous sentez que vous êtes en train de vous éloigner de votre objectif et de perdre le contrôle d'une situation. En clair, vous êtes un diplomate par intermittence et en faisant des efforts, car rien n'est plus éloigné de votre tempérament que la souplesse. Se montrer prudent ou conciliant est pour vous une forme de faiblesse, voire de soumission, et si vous acceptez de perdre une bataille en cédant à vos interlocuteurs, c'est dans l'objectif de gagner la guerre.
À l'origine : il se peut que vous reproduisiez un schéma familial fondé sur la domination, le rapport de force et le refus d'accorder écoute et espace aux autres. Un mode de fonctionnement dont vous avez pu être victime enfant et que vous rejouez de manière plus ou moins consciente.
Vers l'équilibre : rompre l'autarcie de votre mode de pensée. En prenant le temps de mieux écouter les autres : leurs critiques, leurs conseils, leurs propositions. Cela vous permettra d'assouplir votre comportement et votre communication. La vraie diplomatie ne se réduit pas à une plasticité de façade, mais peut être appréhendée comme la capacité de trouver des solutions, de réaliser un objectif ou de provoquer un changement (de situation ou de relation) qui soit le plus confortable et le plus respectueux pour les deux parties. Un postulat qui minore la possibilité de conflits et qui garantit une entente plus durable que celle obtenue par l'intimidation.



MAJORITÉ DE B

Vous êtes un diplomate par défaut

La peur de s'engager

Surtout ne pas prendre le risque de déplaire. Ce qui pourrait entraîner des conflits ou de l'exclusion. C'est du moins votre croyance. Et elle est tellement active qu'elle inhibe votre parole et votre action. Toute votre énergie relationnelle est mise au service des compromis et autres prises de position consensuelles. Vous vous abstenez de critiquer, vous gardez pour vous vos reproches ainsi que les propositions et idées qui ne suivraient pas le courant dominant. Pour maintenir la paix relationnelle, vous allez même parfois jusqu'à adopter des discours ou des comportements contraires à vos convictions. Cette diplomatie passive peut, à la longue, être coûteuse en termes d'estime de soi. Elle constitue une forme de soumission que l'on s'impose et qui impose tout sauf le respect à son entourage, lequel, dans les relations professionnelles et affectives, peut en user et en abuser.
À l'origine : des exigences parentales inflexibles ou trop élevées, peu ou pas d'espace pour vivre ses émotions, exprimer son désir et formuler ses pensées, idées et critiques. Avoir été rabroué et mortifié crée des blessures narcissiques aussi profondes que durables. Aimé d'un amour conditionnel, l'enfant cherche avant tout à plaire à ses parents, à satisfaire leur désir au détriment du sien. Tout plutôt que de prendre le risque de ne plus être aimé.
Vers l'équilibre : soutenir la contradiction. Le conflit ne se pratique pas du jour au lendemain par un simple acte de volonté. En revanche, vous pouvez commencer par essayer de vous abstenir de valider des pensées, des causes et des actes auxquels vous n'adhérez pas. Cette résistance passive a le mérite de restaurer – ou en tout cas de ne pas altérer – l'estime de soi.

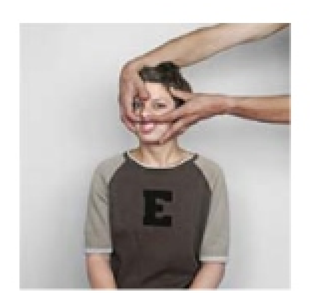


MAJORITÉ DE C

Vous êtes un diplomate médiateur

Le désir de fédérer

Votre talent : réunir, faire circuler la parole, réfléchir ensemble pour trouver la meilleure façon d'atteindre un objectif ou d'apporter des modifications à une situation. Vous êtes persuadé que les solutions les plus pertinentes sont celles qui ne blessent ni ne lèsent personne, dans la forme et dans le fond. Rien ne vous déplaît davantage que les ambiances conflictuelles, les rapports de force ou les insinuations blessantes. Vous partez du principe que nul ne détient la vérité et que la plupart des désaccords sont le fruit de malentendus. D'où votre souci de pratiquer une communication authentiquement non violente. Vous savez écouter et repérer dans le discours de l'autre ce qui peut faire l'objet de négociations et de concessions satisfaisantes pour les deux parties. Cela fait souvent de vous, au travail et dans vos relations personnelles, un conseiller pacificateur, consulté pour son objectivité et sa « positivité ».
À l'origine : votre besoin de réconcilier, de rassembler vous vient peut-être d'une ambiance familiale marquée par les conflits ou les ruptures. Il y a dans ce désir de fédérer quelque chose du fantasme de l'enfant qui voudrait réunir ses parents pour toujours. Peut-être aussi parce qu'il se pense responsable de leurs disputes ou de leur désamour. Ou que c'est un enfant dont les parents n'ont pas les mêmes origines (religieuses, culturelles ou sociales) et qui a besoin de créer des ponts en se positionnant comme médiateur.
Vers l'équilibre : apprendre à faire la part des choses entre les situations qui nécessitent votre intervention parce qu'elles vous concernent directement et les autres. Être reconnu comme médiateur ou « sage » est certes gratifiant, mais aussi coûteux en termes d'énergie psychique. Car cette posture, lorsqu'elle est permanente, exige que l'on mette sous cloche son agressivité. Laquelle n'est pas évacuée mais étouffée, et risque donc de finir par jaillir de manière incontrôlable. Soutenir un désaccord, entrer dans un conflit, prendre le risque de faire de la peine ou de décevoir est une façon de soutenir son désir et d'exprimer sa saine agressivité.



MAJORITÉ DE D

Vous êtes un diplomate charmeur

Le besoin de séduire

Sourire et faire sourire, valoriser l'autre... Votre mode de communication détendu met votre interlocuteur dans des dispositions d'ouverture et de coopération. Avec vous, les négociations les plus délicates se font dans un climat ludique. Vous n'avancez jamais de manière frontale et savez exactement quelle corde faire vibrer pour créer une passerelle entre l'autre et vous. Émotion ou raison, humour ou gravité, fermeté ou légèreté... Tout dépend de votre interlocuteur et de son humeur, que vous savez décrypter à la perfection. Votre empathie vous permet d'ajuster votre discours et votre comportement aux siens. Cette posture séductrice peut être sincère ou cynique. Dans le premier cas, la séduction est destinée à faire tomber les résistances de l'autre pour cheminer avec lui dans la même direction. Dans le deuxième cas de figure, la séduction est une manipulation consciente visant à vous servir de l'autre comme d'un objet pour satisfaire vos besoins.
À l'origine : des parents séducteurs dont on reproduit le schéma relationnel, ou des parents peu présents ou distants dont il a fallu capter l'attention par mille et un charmes. Cette posture exige que l'on sache « deviner » ce qui va faire vibrer l'autre, d'où plus tard une empathie mise au service de sa communication et de ses ambitions.
Vers l'équilibre : oser l'authenticité. Et donc pratiquer la séduction positive. Il n'est pas utile d'avancer masqué, de manipuler pour obtenir ce que l'on veut. Mettre en mots son désir, exprimer ses besoins, définir clairement ses objectifs en ouvrant un espace d'échange et de négociation, d'égal à égal, est le meilleur moyen d'atteindre son but dans le respect de soi et de l'autre.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Être plus diplomate*** de Bénédicte Lapeyre. Comment mieux communiquer sans heurter l'autre, tel est l'enjeu de cet ouvrage (Eyrolles, 2014).

[L'AUTOPSY]

Certains frémissent rien qu'à les voir sous le sapin. Pourquoi cette peur des cadeaux ? Sont-ils forcément empoisonnés ?





JE N'AIME PAS LES CADEAUX

PAR AURORE AIMELET – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

« Les cadeaux ? Une épreuve ! confie Marie, 47 ans, décoratrice et capitellophobe[1]. J'aime en faire mais pas en recevoir. Les surprises me font peur, le regard de l'autre m'embarrasse, la situation même me déstabilise. Cette avalanche de biens aussi me dérange. On a l'impression qu'on s'attelle à une formalité : "Tiens, voilà ce que je t'ai acheté !" Du coup, je ne sais pas comment réagir ! » Peut-être parce que le cadeau en dit trop, justement… Pour la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum[2], « il est souvent porteur de messages, conscients ou non, et ces messages peuvent nous contrarier. Et puis, il évoque une trilogie compliquée : qui dit donner dit recevoir, dit rendre ». Or, l'art du don contre-don n'est pas naturel chez certains.

Je ne connais pas ma valeur. Ceux qui ont du mal à recevoir un cadeau éprouvent souvent la même gêne devant un compliment, un regard, un service. « La capacité à accueillir le don nécessite une bonne estime de soi et une certaine confiance en l'autre, explique Corinne Dollon, psychothérapeute. Cela dépend pour beaucoup de ce que nous avons reçu auparavant. Comment nous a-t-on donné le sein ou le biberon, par exemple ? Regardé et porté dans l'enfance ? Reconnu et valorisé dans la famille, à l'école ? » Si nous avons « trop » reçu, un cadeau de plus ou de moins passe désormais inaperçu ! Si nous avons « peu » ou « mal » reçu, le même cadeau suffira-t-il à combler la faille ? « On aime un cadeau lorsqu'il nous apaise, confirme la psychanalyste Virginie Megglé[3]. Quand on se sent exister. » Si tel n'est pas le cas, on l'aime beaucoup moins.

Je me méfie. « Le problème du cadeau est aussi qu'il désarme celui qui le reçoit », poursuit Sylvie Tenenbaum. Nous pouvons nous sentir en dette auprès de notre bienfaiteur. Le présent réveille des menaces potentielles. Comment allons-nous rendre la pareille ? Quelle image avons-nous aux yeux d'autrui ? Est-il en train de nous acheter ? Nous nous méfions du donateur. Comme de nous-même. Pour Corinne Dollon, « recevoir un cadeau, c'est aussi avoir à se dévoiler. Et c'est synonyme de danger pour ceux qui n'ont pas appris à exprimer leurs émotions,



MA SOLUTION

Perrine,
27 ans, chanteuse

« Chaque fois qu'on m'offrait quelque chose, je répondais toujours la même phrase : "Oh ! Il ne fallait pas…" Et je le pensais vraiment. J'étais toujours un peu déçue… Jusqu'au jour où mon fiancé et mes parents m'ont prise au mot et ne m'ont rien offert pour mon anniversaire. Je l'ai très mal pris ! Mais j'ai réalisé que ma retenue privait mes proches de la joie que, eux, pouvaient ressentir en m'offrant leur cadeau. Alors, j'ai trouvé une solution qui arrange tout le monde : je dis à l'avance ce qui me ferait vraiment plaisir. Et là, c'est magique : je suis ravie pour de vrai ! »

leur joie ou leur peine ». Et combien sommes-nous à avoir bien retenu la leçon : on ne dit pas sa déception sous le sapin, on remercie ! Éloignés de nous-mêmes, nous restons donc sans voix, dans l'embarras.

Pour moi, le cadeau n'a pas de sens. Pourtant, selon Virginie Megglé, « ce n'est pas le cadeau qu'on n'aime pas mais ce qu'il est devenu ». Notre difficulté serait celle d'une époque où le consumérisme est roi. « Le présent, ce qui était censé nous rendre présent à l'autre et dire notre amour, notre disponibilité pour lui, n'est plus. Les enfants croulent sous les paquets à Noël, nous avons droit à des "cadeaux" au supermarché et pouvons même revendre les babioles qui ne nous plaisent pas dès le 26 décembre ! Le cadeau a perdu sa fonction, il n'a plus de sens. » Alors à quoi bon aimer en recevoir, en faire, si cet échange ne nous permet pas d'être, mais simplement d'avoir ou d'acheter ?

1. Capitellophobie : peur des cadeaux.
2. Auteure de Ce que disent nos cadeaux *(Leduc.s Éditions, 2010).*
3. Auteure du Bonheur d'être responsable *(Odile Jacob, 2014).*

QUE FAIRE ?

RESTER SIMPLE

« Nous chargeons le cadeau de toute une symbolique, constate la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum. Rendons au don ses lettres de noblesse en lui ôtant ses artifices. Simplifions ce geste, offrons pour faire plaisir et non pour plaire, être aimé en retour ou respecter un code social. Choisissons des présents en fonction des goûts de celui que l'on veut gâter et non des nôtres. »

S'OFFRIR DE BELLES CHOSES

Corinne Dollon, psychothérapeute, rappelle que donner et recevoir reposent sur une même intention. « Pourquoi ne pas apprendre à nous donner à nous-mêmes ? Offrons-nous un petit cadeau, donnons-nous de la bienveillance. Et recevons tout cela avec le sourire ! Enfin, tâchons de sortir du jugement et de l'attente vis-à-vis de l'autre. Et si son cadeau n'est pas à notre goût, n'en faisons pas une affaire personnelle. »

REVALORISER L'ÉCHANGE

La psychanalyste Virginie Megglé suggère de « retrouver le temps du désir et de la réflexion… Nous devrions davantage penser le cadeau et lui rendre son caractère intime. Il ne devrait pas être cet objet de consommation mais bien le signe du lien qui nous unit. Ne pas aimer les cadeaux, ce n'est pas refuser l'attachement, c'est au contraire vouloir le réhabiliter. Pourquoi ne pas offrir un moment privilégié, par exemple » ? Un dîner, une découverte ou simplement un ciné, une expo ?

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Bien avec soi-même, bien avec les autres*** de Béatrice Millêtre. Si vos relations avec les autres sont compliquées, cet ouvrage vous aidera à trouver la bonne distance (Payot, "Petite Bibliothèque", 2011).
Sur Psychologies.com « Cadeaux de Noël, corvée ou pas ? » Vous n'aimez pas en recevoir, mais aimez-vous en faire ? Rubrique « Tests ».

[SPIRITUALITÉ] « Je suis musulman », « Je suis chrétien », « Je suis juif »… La religion s'annonce toujours comme une part de l'identité de chaque croyant. Mais jusqu'où ? À l'heure où la foi n'a pas bonne presse et où seuls le repli communautaire, l'extrémisme et le rejet de l'autre font la une de l'actualité, trois représentants des trois religions monothéistes ont accepté de se confier sur leur intimité spirituelle. Leurs témoignages sonnent comme un rappel à une réalité trop souvent oubliée : les religions sont d'abord des exhortations à l'amour et à la tolérance.

Ma religion fait-elle mon identité ?

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC – PHOTOS ED ALCOCK



“Je suis tout aussi singulier par mon histoire, mon genre, mon caractère”

TAREQ OUBROU, IMAM DE BORDEAUX

« Quand suis-je musulman ? À tout instant, sinon, je serais athée, agnostique, chrétien, juif ou autre ! Mon identité est religieuse, non pas parce que je suis issu d'une culture musulmane, mais parce que j'adhère aux principes islamiques en matière de rites et de morale. Les mystiques musulmans considèrent que la différence entre un acte religieux et un acte profane tient à l'intention qui le motive. Autrement dit : est-ce que je pense à Dieu quand j'agis ? Mais il est insensé de penser que cette singularité identitaire mène au repli communautaire, car elle n'est qu'un visage de ma singularité en tant qu'être humain ; je suis tout aussi singulier par mon histoire familiale, par mon milieu culturel, par mon genre, par mon caractère, par mes gènes… En effet, le Coran considère la diversité des hommes comme le reflet de l'unicité de Dieu. “Et s'Il l'avait voulu, Il aurait fait de vous une seule communauté”, dit le Coran. Le propre de l'islam, ou plutôt de toute religion, est de sortir l'individu de son égocentrisme grâce à sa relation à Dieu, afin de vivre ensuite avec les hommes, avec des principes qui l'ouvrent sur les autres. Au cœur de ces préceptes, il y a le don – de soi, de son temps, d'un peu d'argent ou d'un sourire – à l'autre, musulman ou non. »

Tareq Oubrou est l'auteur d'*Un imam en colère* (Bayard, 2012) et, avec Christophe Roucou, du *Prêtre et l'Imam* (Bayard, 2013).

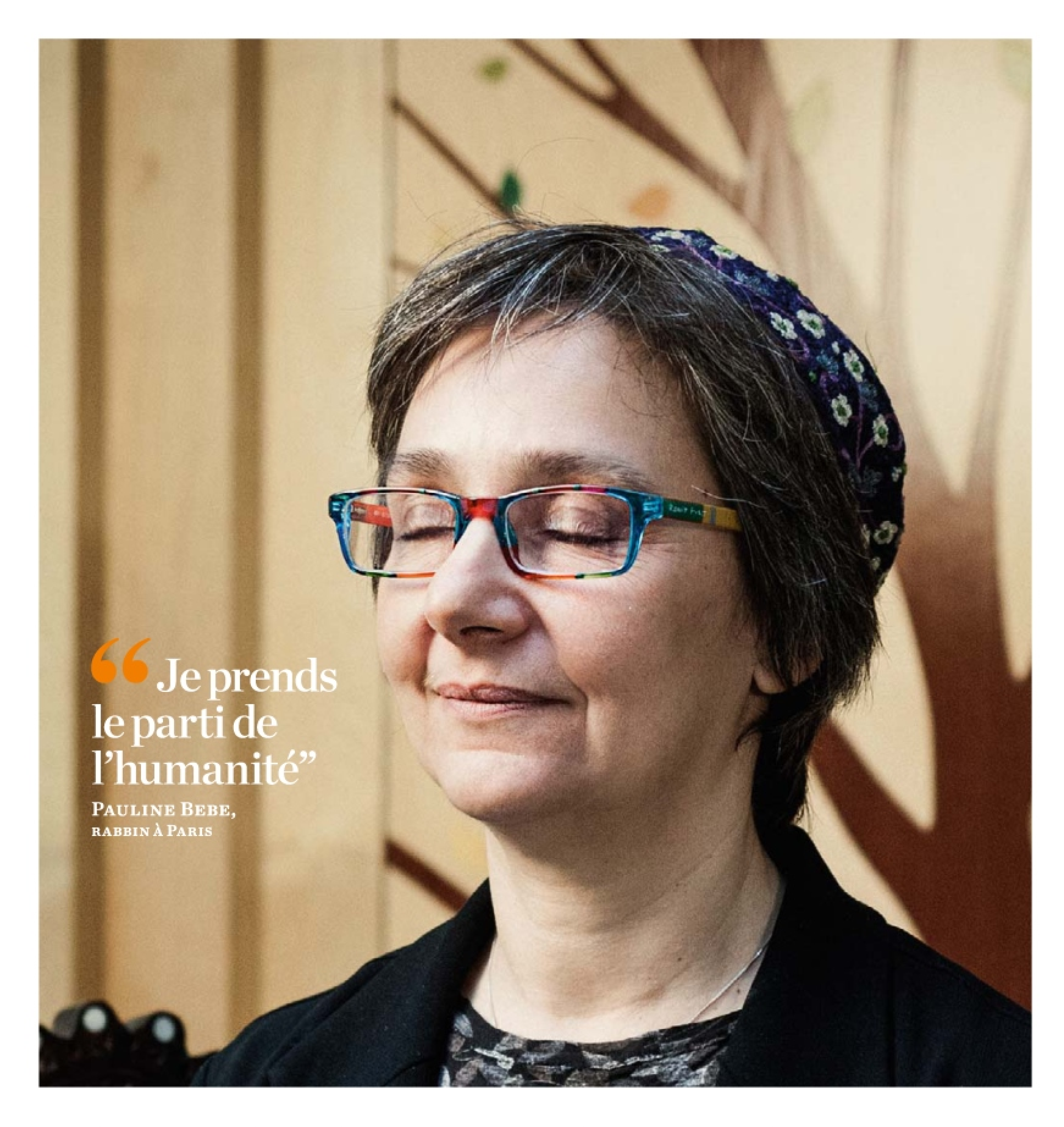
>>>



“Distinguer ma religion de mon identité est impossible”

Père Bernard-Marie Geffroy,
aumônier à l’hôpital Sainte-Anne, à Paris

« Élevé dans une famille catholique, je suis “entré en athéisme” suite à divers drames – la mort de mon père, des années passées dans un collège militaire… Jusqu’au jour où, venu dans le calme d’un monastère de trappistes pour préparer un concours, brutalement, pendant l’eucharistie, le ciel m’est “tombé sur la tête”. Cela peut paraître hallucinatoire, pourtant ce que j’ai expérimenté n’est rien d’autre qu’une reconnexion à un espace de liberté et de ressourcement intérieur que j’avais nié pendant des années. Je vous raconte cela afin de vous expliquer que, pour moi, distinguer ma religion de mon identité est impossible, car dans ma conception de l’être humain, corps, âme et esprit sont indissociables. Je suis à la fois un être incarné, terrestre, et capable de Dieu. Et, du fait de mon expérience d’athée, mais aussi de ma tâche actuelle d’aumônier à l’hôpital psychiatrique de Sainte-Anne, je sais quelles souffrances peut engendrer le déni de sa dimension spirituelle, et combien la personne s’épanouit dès qu’elle se reconnecte à la source de sa vie. Séparer ma religion de mon identité ferait même perdre tout sens à mes actions, car ma religion est mon moteur : c’est elle qui me met dans l’aspiration à faire le bien, dans l’amour et dans l’espérance. L’espérance non seulement dans la vie éternelle, mais aussi dans chaque homme qui se trouve en face de moi. Et c’est en cela que le repli communautaire est incompatible avec ma religion. »



“Je prends le parti de l’humanité”

Pauline Bebe, rabbin à Paris

« En hébreu, le mot “religion” n’existe pas, car il n’y a pas de division entre le religieux et le laïque. Le Talmud délivre des prières autant que des conseils pour vivre et travailler avec autrui, s’entendre avec ses voisins… Donc si vous me demandez quand je me sens juive, je vous dirai : à tout moment de ma vie, car dans chaque circonstance, je peux me référer à cette philosophie qu’est le judaïsme pour savoir comment me comporter. Mais cela n’en fait pas un repli identitaire, car le but de cette philosophie est de nous permettre de devenir des êtres humains qui se comportent bien dans le monde. C’est donc un particularisme qui ouvre à l’universalisme. Edmond Fleg a écrit : “Je suis juif parce que, en tous lieux où pleure une souffrance, le juif pleure. En tous temps où crie une désespérance, le juif espère[1].” En tant que rabbin, il m’est impossible de ne pas m’affirmer dans mon appartenance au judaïsme. Mais il y a des moments où il est important de parler à travers le prisme du judaïsme, et d’autres où il devient essentiel de parler à travers le prisme de l’humanité. Ainsi, face à des personnes juives qui prônent le repli sur leur communauté, le refus de dialoguer avec les autres religions ou qui tiennent des propos sexistes, je prends le parti de l’humanité… Mais c’est justement ce que m’enseigne le judaïsme ! »

1. *In* Pourquoi je suis juif *(Belles Lettres, 2004).*

Pauline Bebe vient de publier *À la lumière de ton visage* (Actes Sud, 2014).

Le sens du détail

PAR JEAN-CLAUDE KAUFMANN



Petite philosophie de la serviette d'hôtel

Je suis très agacé en ce moment ! Je voyage beaucoup et, dans les salles de bains des hôtels, une petite affichette me met de plus en plus en colère. Vous l'avez sans doute remarquée vous aussi. Il y a certes quelques variations, mais le thème reste toujours le même. Hier soir, le texte était encore plus radical et vindicatif, ce qui m'a poussé à prendre la plume. Jugez plutôt : « La direction de l'hôtel se mobilise pour l'avenir de notre planète. Le gaspillage d'eau est un véritable crime écologique, et des produits chimiques nocifs sont déversés dans la nature. Aidez-nous à construire un avenir meilleur en n'utilisant que les serviettes qui vous sont strictement nécessaires ! »
Face à une telle injonction, le pauvre voyageur devient soudainement tout honteux s'il ose utiliser une autre serviette pour un second essuyage. Il se sent pointé du doigt par des millions d'humains souffrant de manque d'eau. « Mon Dieu, je commets un crime ! » Puis il réfléchit un instant, se dit que personne ne le voit (c'est normalement la règle dans une salle de bains), qu'il a payé pour avoir droit au confort, qu'il peut même emporter tous les échantillons de savon et de shampoing (nouveau crime écologique !). Le plus irritant est que, au lieu de se réveiller tranquille, d'opérer une transition vers la journée de stress qui l'attend, il doit décider d'une option et d'une seule. La vie devient un enfer mental quand on pense tout et son contraire à la fois. Jeter ou ne pas jeter la serviette ?, telle est donc la question. Par ce simple geste, deux visions du monde, deux perspectives morales totalement opposées s'ouvrent à l'infortuné voyageur. Est-il un hédoniste égoïste pensant avant tout à ses petits plaisirs ? Ou le militant d'une nouvelle humanité, plus solidaire et généreuse ?
La peste soit de cette maudite serviette, se dit-il ! Il ne veut pas penser à tout cela ! Il veut seulement se doucher !
Mais il y a pire encore. Car l'affichette scélérate pose un autre problème. De quel droit l'hôtelier se permet-il de telles leçons de morale ? Il semble évident en effet que son intérêt est tout autre : il veut simplement dépenser moins d'argent ! Le cupide ! Le menteur ! L'hypocrite ! L'écologie n'est bien sûr qu'un prétexte trop commode ! M'appuyant sur cet argument, je me suis dit, ce matin, que j'allais utiliser sans vergogne la seconde serviette. Mais une petite voix aussitôt a retenu ma main : « Mon pauvre Jean-Claude, le fait que l'hôtelier soit un menteur ne change rien à la question qui t'est posée, tu dois, toi et toi seul, prendre une option morale. » Ma douche fut donc très pénible au lieu d'être réparatrice, j'étais abominablement fatigué avant de commencer ma journée. J'ignore quelle sera ma décision lors de ma prochaine nuit d'hôtel. Il faut que je réfléchisse encore. La vie est devenue vraiment compliquée.

Jean-Claude Kaufmann, sociologue, réagit, dans ses chroniques, à un événement marquant de notre quotidien. Dernier ouvrage paru : La Trame conjugale *(Armand Colin, 2014).*

Un centre commercial sur le divan

[Comportements] Un après-midi, nous avons emmené une psychanalyste et une ethnologue en balade à Créteil, pour mieux comprendre ce qui se joue à notre insu dans l'un de ces immenses temples du commerce. Exploration d'un lieu commun, où chacun a ses raisons d'être.

Par Hélène Fresnel – photos Sophie Carrere

Nous donner l'illusion du village

« Toutes les émotions sont ici ; toutes les saveurs sont ici ; toutes les modes sont ici », promet une jolie brune au sourire figé sur les affiches à la sortie du métro Créteil-Préfecture. Passé les inévitables couloirs et parking bétonnés, le centre enveloppe de son animation tranquille. Un puits de lumière baigne une place centrale, la « place de la Croisée des chemins », indique un panneau au design calqué sur celui des villes. Sandrine Quesnel, membre du comité de direction du groupe Klépierre, qui gère le lieu, valide l'impression : **elle « représente un peu symboliquement une place de village. Les gens viennent souvent s'y balader, y retrouver leurs amis,** prendre une respiration et de l'inspiration pour leurs achats futurs ». Sur les bancs du niveau 1, donc, des mères avec poussette, des jeunes femmes et hommes discutent. Dans les rues, des passants se croisent. Aux étages supérieur et inférieur, on retrouve, parfaitement symétrique, la même organisation. Niveau + 1, l'agora reste vide, tandis qu'au niveau - 1, un manège trône. « Ce n'est pas un espace neutre, observe l'ethnologue Emmanuelle Lallement[1]. Le manège est là pour rappeler une place de village mais c'est un décor qui ne trompe personne. Nous sommes dans un faux village, un village de parc d'attractions. Deux effets sont recherchés : la "citadinité" et le divertissement. Les centres commerciaux sont conçus pour la consommation ; mais, pour attirer, il leur faut aussi offrir une promesse de loisirs et de confort. Les gens aiment y venir pour autre chose : flâner, observer, étudier les produits sans jamais vouloir être considérés comme des consommateurs. C'est la honte, maintenant, d'être un consommateur ! »

1. *Auteure de* La Ville marchande, enquête à Barbès *(Téraèdre, 2010).*

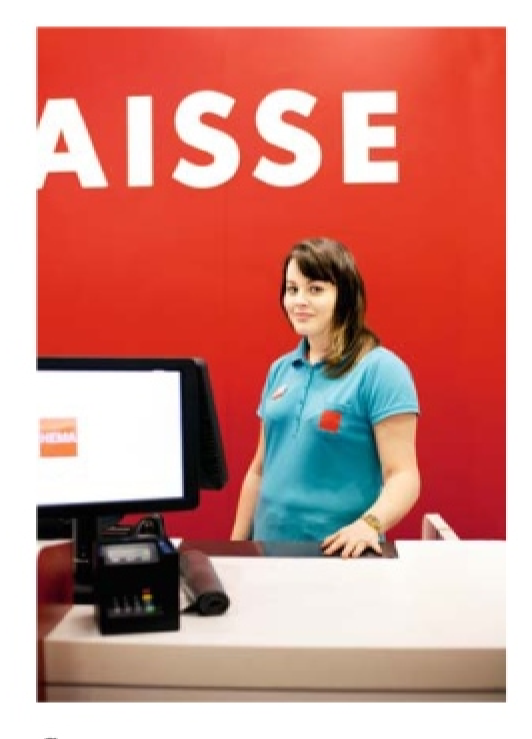
>>>



À Créteil Soleil, deux cent vingt commerces sont répartis sur trois étages. Les visiteurs y restent en moyenne 1 h 20.

>>> # Déculpabiliser nos achats

Est-ce l'effet de la crise ? Les passants ne se ruent pas sur la marchandise. Ils observent, prennent le temps de convoiter. Emmanuelle Lallement confirme que « beaucoup d'achats sont différés. Il a toujours été question d'achats impulsifs mais ça ne correspond plus à la réalité d'aujourd'hui. Les consommateurs ne sont plus dupes ; ils ne se laissent pas manipuler par les propos formatés. Au contraire. Ils les intègrent dans une stratégie de séduction, une discussion entre amis ». Comment s'y prendre alors pour relancer la machine à dépenser ? En donnant. Comme dans cette parfumerie, où une vendeuse vous accueille avec des échantillons et vous annonce que pour toute bouteille vide rapportée son enseigne vous offrira une remise de 30 %. « En acceptant un bout de papier imbibé et le discours qui l'entoure, vous entrez en lien avec la personne qui vous fait face et pénétrez dans la logique du don. Vous allez devoir rendre quelque chose en retour, consommer », décrypte Emmanuelle Lallement. Pour déculpabiliser l'acte d'achat, **il suffit de déplacer la culpabilité vers la sensation d'ingratitude. Ou de donner l'impression de faire une affaire. Partout, de gros pourcentages et des signes de soustraction barrent les mannequins des vitrines.** « Aujourd'hui, plus personne n'achète au prix, assure l'ethnologue. Quand c'est le cas, il faut obtenir un petit cadeau, un rabais en plus. » Comme beaucoup d'achats se font via Internet, les stratégies marketing des centres commerciaux cherchent également à faire sortir les gens de chez eux en leur offrant des divertissements. « Nous organisons des happenings réguliers, détaille Sandrine Quesnel, avec des événements qui font l'attraction. » Les marques drainent parfois des foules quand elles ouvrent leurs boutiques. Des feux de paille qu'il faut sans cesse relancer, une marque détrônant l'autre.



Sabrina, 24 ans, vendeuse

« Je travaille ici depuis trois mois. Nous avons des indications précises : chaque produit doit être rangé à sa place. Quand je vois des clients perdus, je m'approche d'eux. Sinon, je les laisse tranquilles. »



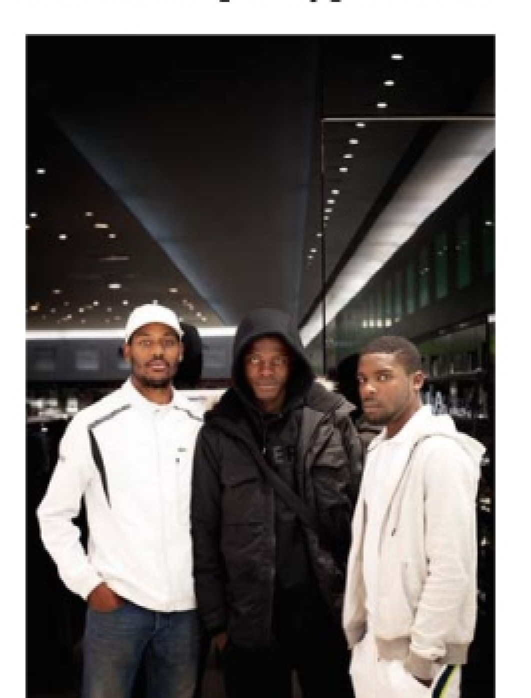
Nous sécuriser dans un décor parfait

Tout est affaire de décor. La mise en place, la mise en scène tiennent aujourd'hui un rôle primordial, surtout dans les enseignes qui ne sont pas destinées à combler des besoins indispensables. Les boutiques de déco, de vêtements, de cosmétiques les plus fréquentées sont celles qui cultivent les harmonies de couleurs, de volumes dans la présentation des produits, celles qui tressent des ensembles doux, tendres, cosy et parfaitement rangés. Les vendeurs sont d'ailleurs surtout là pour ça. Plus aucun ne court après le client. Et même s'il est inscrit en gros sur les pulls du personnel de l'hypermarché « Puis-je faire quelque chose pour vous ? », cela reste difficile. Pas le temps. Il faut ramasser les articles abandonnés, dépliés, froissés, les remettre bien en place, réaligner les piles et veiller au respect de la scénographie. La psychanalyste Monique David-Ménard[1] voit « dans ces homogénéités de couleur, ces pastels subtils et ces teintes douces des tentatives d'aménagement de la gaieté autour desquelles toutes les couches sociales peuvent se retrouver. Dans les magasins de décoration, les jeunes qui s'installent comme les retraités qui aménagent leur intérieur sont baignés dans une atmosphère de sécurité et d'apaisement ». Sur de jolis panneaux roses installés au-dessus d'une pile de carafes en verre coloré, on peut lire « Pour la vie ». **Sous-entendu : il n'y aura pas de pots cassés. Tout va bien se passer, ne vous inquiétez pas, vous pouvez y aller; achetez, c'est du solide, même si ce n'est pas très cher.** Et c'est joli. Comme tout ce qui vous entoure. « Les passants sont au spectacle. Ils viennent rêver devant les produits, analyse Emmanuelle Lallement. Ils consomment, mais différemment, au sens figuré. Ils élaborent un discours sur les produits. La consommation permet de se raconter pas mal d'histoires. » De produire un échange verbal plutôt que marchand, de détourner le marketing de son objectif.

1. Directrice d'ouvrage pour Chaos *(Hermann, 2013).*

Gustave, 19 ans, rappeur, Sillas, 20 ans, artiste, Christopher, 23 ans, musicien

« On repère, on étudie, on discute et on attend d'avoir les moyens pour acheter. On aime ce magasin. Il sent bon. On peut s'y parfumer. »



>>>

›››

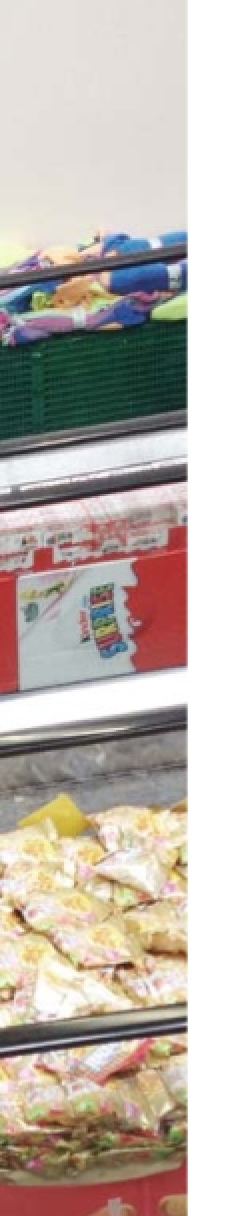
Combler nos manques



Happening, fun, soit… Mais pas partout. Pas dans l'hyper où, après quelques minutes, les conducteurs de Caddie remplis à ras bord errent, le regard fixe et le teint livide. Cette grande surface gave sans chercher à sophistiquer, à finasser. « La clientèle de l'hyper est captive : les gens sont là parce qu'ils ne peuvent pas faire autrement. Ils ont besoin de se nourrir. Les piles se succèdent. Tout est monumental. C'est d'une extrême agressivité commerciale, contrairement aux autres enseignes, où l'univers de la consommation est considérablement euphémisé », affirme Emmanuelle Lallement. On est ici pour faire le plein et tout est organisé pour ça. Tous les espaces sont exploités. Des grappes de cacahuètes longent les rayonnages de jouets et de livres. Dans un escalier roulant, des boîtes d'œufs chocolatés, de chips installées dans les interstices tendent les bras aux enfants assis dans les chariots. Il suffit de se pencher. **« C'est là que se niche la pulsion de mort, dans ce chaos violent, dans cet écœurement qui vous happe et vous saisit, dans cette volonté de remplir les trous et les corps »,** renchérit Monique David-Ménard. À quelques mètres de là, le dernier géant de l'habillement à bas prix joue le même registre écrasant : des vêtements pour toute la famille étalés sur cinq mille mètres carrés quand la concurrence dépasse rarement les deux mille mètres carrés, des batteries de stylistes qui permettent d'assurer un incessant renouvellement des produits, des efforts de présentation réduits à leur plus simple expression et des prix défiant toute concurrence. À la sortie, les acheteuses épuisées ne peuvent même pas porter leurs grands sacs. Elles les tirent derrière elles comme des valises à roulettes. Avant même l'entrée, des dizaines de paniers entassés sont mis à disposition. À l'intérieur, tout pousse à l'achat. Rien n'incite au tri après essayage : la queue devant les quelques cabines est très longue et un haut-parleur clame que les vêtements « qui ne conviendraient pas sont repris pendant un mois ». « L'essayage, ce n'est bon ni pour le management, ni pour le business. Les cabines prennent de la place et nécessitent du personnel. Quant à la promesse de reprise, l'enseigne compte sur la flemme de revenir dans cette cohue ou sur l'oubli des acheteurs », décode Emmanuelle Lallement. Une logique de l'éphémère pousse à ne pas différer l'achat : les bonnes affaires ne durent pas. Attention, la combi-pantalon, incontournable cette saison, ne sera peut-être plus là demain.



LITA, 73 ANS, RETRAITÉE
« J'ai vu un manteau. Je l'ai essayé. Je n'en avais pas besoin, mais j'ai vu dans la glace qu'il m'allait bien. Et pour 40 euros, c'est une affaire ! »



Lolita, 20 ans, apprentie tatoueuse, Geoffrey, 22 ans, cuisinier et mannequin

**Lolita : « Je ne suis pas une grande dépensière. Souvent, je calme Geoffrey dans ses achats. »
Geoffrey : « J'ai vu de beaux habits et j'ai craqué. J'achète souvent des vêtements. J'aime faire "classe", plaire aux filles. »**





Flatter nos ego

L'estime de soi imprègne les échanges. Les boutiques soignent les narcissismes. Les magasins s'appellent I am… ; les crèmes de nuit, Guess my Age ; les parfums, Today, I feel… marvelous ; des phrases valorisantes sont collées sur les miroirs (« Pas mal… ») ; les soutiens-gorge promettent en anglais de ne pas « vous lâcher » ; etc. **Les marques sont parfois inscrites en tout petit sur les objets. Elles s'effacent au profit du sujet, célèbrent son originalité, sa jeunesse, sa singularité.** Un restaurant self-service propose par exemple, pour son mois de la pizza : « Photographiez-vous dans l'Italie que vous aimez et postez votre photo sur notre page Facebook ! » Si, le jour de notre visite, personne ne le fait, pour Monique David-Ménard, tout cela fait pourtant parfaitement sens : « Ces soutiens-gorge, ces crèmes, ces expressions collées sur les miroirs, ces invitations à se photographier accompagnent l'acheteur, le soutiennent, l'encouragent dans sa démarche narcissique. Même dans les plus petits détails, il est question de l'image de soi, du fait de s'aimer soi-même. » Dans un magasin de cosmétiques, un monsieur, la trentaine, se fait épiler les sourcils face à un miroir. À quelques mètres, Gustave, Sillas et Christopher, jeunes musiciens, hument L'Homme idéal de Guerlain (voir leur témoignage p. 111). La pulsion scopique, « voir et être vu », n'est plus la seule sollicitée. Monique David-Ménard est frappée par le fait que « les repères des jeunes hommes sont fixés par les parfums, et surtout que cela détermine les liens qu'ils entretiennent avec eux-mêmes, l'effet qu'ils souhaitent produire sur autrui ».
Dans un coin à l'entrée, Armand, vigile, nous lance, philosophe : « Ici, on vend du rêve. » Mais ça ne s'achète pas. Beaucoup l'ont bien compris. Ils se parfument avec les flacons testeurs et s'en vont, les mains libres…

Ils explorent leurs vies antérieures

[THÉRAPIE] Et si la clé de nos difficultés actuelles se trouvait dans nos existences passées ? C'est l'hypothèse, dérangeante, de la « karmathérapie », qui séduit de plus en plus de patients et de psys. Voyage à travers le temps.

PAR ISABELLE TAUBES

« Les paysages que j'aime – l'Irlande, ses brumes, ses collines – défilent sous mes yeux. Je vois une jeune femme rousse en larmes, ses vêtements laissent penser qu'elle vit au XIXe siècle. Elle avance sur un ponton avec l'intention de se noyer, rapporte Gaëlle, 47 ans, bibliothécaire, en séance d'hypnothérapie. Cette femme, c'est moi et simultanément ce n'est pas moi. Je fais pleinement corps avec elle, je sens sa douleur. » « Pourquoi veut-elle en finir ? » interroge sa thérapeute. « Son homme, un marin, a disparu en mer », répond Gaëlle. « Que peux-tu faire pour la sauver ? » demande à nouveau la psy. « Je vois un enfant qui court vers elle, le sien. À mesure qu'il approche, la jeune femme est de plus en plus heureuse. Elle a retrouvé une raison de vivre. » Ce jour-là, Gaëlle est sortie de chez sa thérapeute le cœur joyeux, elle aussi, et la tête pleine de rires d'enfant. Déprimée sans raison depuis la naissance de son fils, pourtant ardemment désiré, elle avait décidé d'entreprendre un travail de régression mentale fondé sur l'hypnose et la relaxation profonde. Une « karmathérapie » – c'est le terme utilisé par les thérapeutes[1] – supposée faire voyager à travers les vies antérieures pour dénouer des difficultés actuelles.

Certains disent voir se dérouler un film sous leurs yeux. D'autres sentent, plus qu'ils ne voient. La conscience reste lucide, elle flotte dans un état intermédiaire entre la veille et le rêve, proche du moment où nous sombrons dans le sommeil. L'esprit vagabonde librement à travers émotions, sensa- >>>

AMY FRIEND SERIE, « DARE ALLA LUCE »



>>> tions et images mentales. « On n'est pas transporté d'un seul coup ailleurs, à une autre époque, précise Gaëlle. C'est comme un scénario qui s'écrit progressivement. En fait, on observe en touriste, en voyageur du temps. D'où la nécessité d'un bon guide. Mais après l'avoir expérimenté plusieurs fois, on peut le faire seul, chez soi, avec une musique relaxante pour se placer en état d'autohypnose. »

« Y croire est enivrant et poétique »

L'idée de vies antérieures revécues dans le cabinet d'un thérapeute ou dans son salon est assez déroutante. La raison nous dit : « Impossible. » Mais le rêveur en nous murmure : « Et si c'était vrai ? » « Y croire est enivrant et poétique, c'est une façon de vivre l'éternité », explique Sonia, 49 ans, attachée d'administration, qui, elle aussi, a fait appel à la karmathérapie pour venir à bout d'une anxiété rebelle. « Au lieu de décortiquer des symptômes issus de l'histoire familiale, je suis partie à la rencontre de "malédictions" multiséculaires et ça m'a fait du bien. Je me suis vue autre, métamorphosée, c'est ce qui m'a fait comprendre que je pouvais changer. » Quel réconfort aussi d'imaginer que, de vie en vie, nous allons croiser les êtres que nous aimons. « Cette idée ne m'a pas soutenue à la mort de ma mère, avoue Jeanne, 32 ans, fleuriste. En revanche, avoir rencontré mon amoureux dans d'autres vies m'a apaisée et a renforcé notre lien. » L'amour plus fort que la mort…

La curiosité grandissante des thérapeutes et des patients pour la régression dans les vies antérieures rejoint l'intérêt actuel pour le bouddhisme et les spiritualités orientales. Toutefois, elle est loin de ne concerner que des adeptes de la spiritualité ou des croyants. Des « matérialistes » affirmés n'hésitent pas à essayer. C'est que, face aux interrogations existentielles générées par la crise, elle rassure, en véhiculant l'idée que nous faisons partie d'un grand tout et que la mort n'est qu'une étape vers une nouvelle existence. Inutile pourtant de chercher un karmathérapeute dans l'annuaire. En France, la karmathérapie n'existe pas en tant que telle. Elle est pratiquée par des hypnothérapeutes ou des thérapeutes énergéticiens qui plongent leurs patients dans un état de relaxation profonde ou les invitent à méditer pour leur permettre de retrouver un lien moins conflictuel avec leur corps ou leurs émotions. Beaucoup d'entre eux ont découvert les vertus de la régression spatio-temporelle par hasard. Mima Salloum, énergéticienne, s'est aperçue un jour qu'elle saisissait mieux la problématique d'une patiente en la voyant jeune homme en habit du XVIIIe siècle. Parmi les précurseurs de cette façon de travailler, citons Patrick Drouot, physicien de formation, Gilles Guattari[2], Denise Desjardins, qui s'appuie sur le « lying », méthode qui consiste à creuser dans les couches les plus profondes du « subconscient », qui seraient encore imprégnées des restes de nos vies antérieures, ou encore Myriam Brousse ainsi que son élève France Lagneau, pour qui les souvenirs de nos vies passées seraient enregistrés dans nos cellules, en une sorte de « mémoire cellulaire ». Lise Bartoli, psychologue clinicienne, psychothérapeute et hypnothérapeute, utilise les régressions en s'appuyant sur l'idée jungienne d'inconscient collectif. Pour Jung, en effet, l'inconscient abrite les vestiges du passé le plus reculé de l'humanité et ses croyances ancestrales. En fait, de nombreux thérapeutes formés à l'hypnose pratiquent ces régressions sans oser l'annoncer, de peur de passer pour des charlatans.

« J'étais un guerrier indien »

Aux États-Unis, en revanche – en Californie, surtout –, la karmathérapie ne choque plus personne. Depuis que Catherine, l'une de ses patientes, a décrit sous hypnose des scènes supposées avoir eu lieu au Proche-Orient il y a environ quatre mille ans, guérissant simultanément de ses phobies et de ses accès de panique, Brian Weiss[3], psychiatre et hypnothérapeute, l'uti-

RENCONTRER NOTRE OMBRE

Pour guider ses patients, Lise Bartoli analyse les archétypes – tels que Jung les a définis – qui leur collent à la peau. Il s'agit d'images primordiales, universelles, qui dirigent inconsciemment les comportements humains. Parmi les plus repérables : « l'infirmière » dévouée aux autres, « la nonne » qui consacre sa vie à la souffrance, « le guerrier » pour qui l'existence est un champ de bataille, « la victime » qui ne cesse de se plaindre, « le prisonnier » impuissant, dépendant des autres, « l'exclu » qui ne sait pas où est sa place ni à quoi il sert, « le roi » qui ne supporte pas de voir son autorité bafouée. « Nous avons tous été roi, reine, prisonnier, explique la psychologue. Nous sommes tous un peu guerrier, un peu infirmière, et nous nous plaçons souvent en position de victimes. Un assassin peut devenir un grand médecin. Rien n'est figé. C'est l'autre en nous que les régressions permettent d'explorer. Nous apprenons à faire avec nos ombres. Pour nous libérer de leur influence. » Il s'agit de revenir au passé, pour le quitter. Objectif réalisable à condition que le thérapeute s'interdise d'être trop directif, « car il risque d'induire des faux souvenirs qui n'appartiennent pas à la personne », précise Lise Bartoli.

Lise Bartoli a créé *Les Cartes Lumière*, livre et jeu de cartes, pour explorer sa part d'ombre et se mettre à l'écoute de soi (Le Courrier du livre, 2014).

lise couramment. Au fil des années, il a entendu des hommes et des femmes parler des langues étrangères ou relater des faits qu'ils n'étaient pas censés connaître. La preuve selon lui de vies antérieures. Au départ, rien n'attirait dans cette approche ce psy orthodoxe ne croyant pas à la réincarnation. Aujourd'hui, il soutient que les scènes vécues sous hypnose sont des souvenirs d'existences passées qui déterminent nos symptômes et nos choix actuels. Pour le Dr Weiss, par exemple, si nous sommes irrésistiblement attirés par l'Irlande, les sables du désert ou les montagnes neigeuses, c'est probablement que nous y avons vécu.

Les questions qui poussent les patients vers la karmathérapie sont identiques à celles qui les orientent vers une psychothérapie brève ou un atelier de développement personnel. Salomé, 48 ans, cadre administratif, y a eu recours pour traiter ses accès de colère irrépressibles. Dans ce travail guidé par Patrick Drouot, elle s'est retrouvée dans la peau d'un guerrier mongol, ivre de rage après avoir perdu son meilleur ami dans une bataille. « J'ai pu revivre cette rage désespérée en toute sécurité, dans le cabinet thérapeutique. Et cette décharge émotionnelle m'a libérée de mes colères. » Quelques années plus tard, elle y a eu recours à nouveau, avec un hypnothérapeute, pour prendre une décision délicate : partir en province et donc s'éloigner de ses parents alors qu'elle est fille unique. « Cette fois, j'étais un guerrier indien hésitant entre s'enfuir ou se battre avec sa tribu. D'où culpabilité. Une traduction romancée de ma propre situation, en fait : j'avais mis le doigt sur un conflit de loyauté – continuer à me sacrifier pour les autres, la famille ou oser être un peu plus égoïste. Par la suite, ces problèmes de conscience ne m'ont plus tourmentée. »

C'est pour tester le bien-fondé de ses choix professionnels que Jeanne, 38 ans, sage-femme, a régressé dans ses vies antérieures. « En trois séances, j'ai été un médecin, désespéré car son épouse était atteinte d'un mal incurable, puis un noble égyptien, pleurant son enfant mort faute de soins adaptés. Enfin, dans la dernière séance, c'est ma thérapeute qui m'a vue en chamane, emprisonnée par un despote jaloux de ses secrets. Je me suis totalement appropriée cette vision, aussi, je résistais de toutes mes forces à ce tyran, consciente qu'il en ferait mauvais usage. »

« J'ai tout oublié, mais des années plus tard... »

Ses voyages sous hypnose ont permis à Jeanne de comprendre que son métier lui était cher et qu'elle devait persévérer même si la médecine pouvait être facteur de mort, et que sauver toutes les vies était impossible. Pour la psychanalyse classique, ces régressions sous hypnose sont des mises en scène de soi dont la fonction est de fournir du sens par une évasion hors du quotidien. Peu importe que nos conflits internes soient transposés en Chine, en Égypte dans l'Antiquité ou au Moyen Âge. « Ce sont des constructions psychiques permettant d'inventer des fins libératrices, pose Marie Corcel, psychothérapeute. Elles offrent une autre scène, un espace de transformation. » Et, rappelle la thérapeute : « Freud, à ses débuts, a utilisé l'hypnose. Avant de l'abandonner parce que les symptômes revenaient rapidement. » Pourtant, certaines expériences sont troublantes. « Je descendais une rue quand le vent a charrié une odeur de magnolia, se souvient Julia, 39 ans, éleveuse de chèvres. Aussitôt, je me suis sentie projetée dans une autre dimension, dédoublée. J'ai atterri en 1895 dans une maison de la Nouvelle-Orléans avec un grand magnolia dans le jardin. J'étais une vieille dame se déplaçant avec une canne. Je sentais la rigidité de son (mon ?) caractère, son (mon ?) désarroi, ses (mes ?) os douloureux, la texture de ses (mes ?) vêtements. Je m'appelais Anastasia, avec un patronyme commençant par S. Le tout a duré cinq ou six minutes. Et j'ai oublié. Mais voilà : des années plus tard, je me sens attirée vers une vieille brocante. Mes yeux se posent sur une canne. J'ai aussitôt reconnu celle d'Anastasia. Sur le pommeau étaient gravées ses initiales, A. S. » Simple coïncidence ?

1. Dans le bouddhisme, le karma désigne les actions déclenchant le cycle des réincarnations, éternel retour ne cessant que lorsque nous sommes suffisamment « purifiés ».
2. Neveu du célèbre Félix Guattari à qui nous devons L'Anti-Œdipe, *écrit en collaboration avec le philosophe Gilles Deleuze (Éditions de Minuit, 1973).*
3. Brian Weiss, auteur de Nos vies antérieures *(J'ai lu, 2005).*



TCHAT

Avons-nous déjà vécu plusieurs vies ? Lise Bartoli, psychologue, répond en direct à vos questions le jeudi 11 décembre de 14 h 30 à 16 h 30

SUR PSYCHOLOGIES.COM

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***La Réincarnation*** de Miriam Gablier. Des témoignages poétiques en faveur de la réincarnation (La Martinière, 2014).
L'Invisible et la Science, ouvrage collectif. La communication avec les défunts : illusion, vérité, manifestation pathologique ? Un passionnant questionnement sur la nature de l'âme (Michel Lafon, 2014).
À tester ***Le Jeu des vies antérieures*** de Bernard Raquin et Marc Kucharz. Un guide pour explorer le cycle de ses vies passées (Exergue, 2007).

Carnet de bord

PAR MARIE DE HENNEZEL



Être là pour ceux qu'on aime

Je découvre un petit livre au titre mystérieux : *Des apparences bien suivies*[1]. Trois textes qui font écho aux pensées que j'ai en ce début d'hiver. Je me dis, en effet, que l'hiver est peut-être la saison où il faut cultiver l'amitié. Puisque la nature entre en sommeil, alors jardinons nos amitiés. Prenons soin de « cette famille » un peu particulière, puisqu'elle « serait enfin sans hérédité, sans père ni mère comme sans Dieu ni maître, une fratrie orpheline aux liens indéfectibles et cela, même dans l'éloignement, même dans la rupture ». Plus j'avance et plus je me dis que les amitiés sont peut-être ce que nous avons de plus précieux ! Je me dis aussi qu'il ne faut pas passer à côté de ceux et celles qui vont bientôt partir, emportés par une maladie grave ou par la vieillesse. Alors, je lis ce petit texte tendre et remuant, *L'Amertume du pamplemousse*, dans lequel Stéphane Crémer[2] raconte, l'air de rien, comme ça compte d'être là et d'accompagner quelqu'un qu'on aime dans ses derniers instants.

Savoir écouter autre chose

Rire de soi, c'est une bonne drogue pour l'hiver. Dans un autre de ces textes, *La Lanterne rouge*, Gilles Tiberghien[3] nous parle avec humour de son passé de cancre. « J'étais cet élève que l'on désespère d'élever, cet élève doux mais indocile qui ne peut se plier à aucune contrainte et qui ne comprend aucune consigne. » Cet élève « terriblement distrait », sans doute irrécupérable aux yeux de ses éducateurs, ce rêveur impénitent est pourtant devenu un philosophe, un voyageur, une sorte de voyant, au sens de celui qui voit ce que les autres ne voient pas. Alors, je connais bien des soi-disant cancres parmi les copains de mes petits-enfants. On aimerait rassurer les parents. Celui qui n'écoute pas en classe ne fait pas rien. « Il écoute autre chose, et il l'écoute si bien que cela requiert toute son attention. Pour le cancre, le monde est plié et tout ce qui est caché, dissimulé à l'intérieur de ces plis est passionnant. »

Se droguer à la joie

Pour terminer, je voudrais évoquer l'émission radio[4] que nous venons de faire, Claude Pinault et moi, à propos de notre livre *J'ai choisi de me battre, j'ai choisi de guérir*. Claude a parlé du pronostic[5] sévère que lui a donné un médecin : « Quand y a plus de jus, y a plus de jus, vous ne remarcherez plus ! » Aujourd'hui, Claude a des séquelles, mais il marche. Il a raconté comment il avait fait pour « reprendre les clés de son corps » : il s'est imaginé guéri et n'a cessé jour et nuit de se visualiser marchant, caressant sa femme, prenant ses enfants dans ses bras. Il ne connaissait rien à l'hypnose ni à la PNL, mais ce qu'il a fait d'instinct revient au même. Un beau témoignage sur l'intelligence sensorielle, le pouvoir de l'autopersuasion, et la force de l'esprit. Des outils dont nous disposons tous mais que nous ne savons pas toujours utiliser. À la fin de l'émission, lorsqu'on a demandé à Claude s'il prenait des médicaments, il a répondu : « Oui, je prends une molécule tous les jours, c'est la joie de vivre. »

*Marie de Hennezel, psychologue et psychothérapeute, revient dans ses chroniques sur trois moments forts de son quotidien. Dernier ouvrage paru : **J'ai choisi de me battre, j'ai choisi de guérir** (avec Claude Pinault, Robert Laffont, 2014).*

1. De Gilles Tiberghien et Stéphane Crémer (Art3, 2014).
2. Écrivain, photographe et compositeur.
3. Philosophe et professeur d'esthétique à la Sorbonne.
4. Sur RFI.
5. Le syndrome de Guillain-Barré : une maladie qui paralyse et qui peut conduire à la perte de la motricité.

J'ai entendu dire qu'on peut largement dépasser le terme... Du coup, je vais plutôt rester là, et on reparlera de cette histoire d'extraire un être humain de mon vagin plus tard, OK ?

MATERNITÉ

ACCOUCHEMENT :

MAIS SI, ÇA VA BIEN SE PASSER !

Un bébé, on l'espère, on l'attend puis il arrive. C'est merveilleux, mais ça peut être aussi terrifiant. Comment ça va se passer ? Est-ce que je vais être à la hauteur ? Est-ce que c'était une si bonne idée que ça ? Les questions se bousculent. Les experts Doctissimo sont là pour vous accompagner et vous aider à aborder le plus sereinement possible votre grossesse.





Pourquoi avoir peur du ridicule ?

[ÉMOTIONS] Se sentir honteux ou vulnérable est toujours une question d'interprétation, liée à notre époque, à notre milieu, à notre besoin de normalité… Enquête sur une hantise à la fois universelle et personnelle, souvent ravageuse, mais essentielle.

PAR ISABELLE TAUBES

Ridicule, le film de Patrice Leconte, commence à dater[1]. Son thème, en revanche – la peur du ridicule et l'éviter à tout prix –, reste d'une actualité brûlante. La comédie nous transporte à la cour de Louis XVI où les courtisans, pour séduire le monarque, rivalisent de traits d'esprit. Briller étant une question de vie ou de mort, la causticité et les sarcasmes deviennent des armes. Ridiculisé par l'un de ses pairs, un nobliau se suicide. Tout est dit : le ridicule nous fait peur parce qu'il peut tuer – sinon réellement, symboliquement. « Il nous fait mourir de honte. Il nous met à nu, exposé sans défense face au regard réprobateur de l'autre, du groupe auquel nous appartenons. Être ridiculisé nous atteint de plein fouet dans notre narcissisme, dans notre besoin de plaire, d'être valorisé, respecté », explique Pierre André, psychothérapeute.

Mais qu'est-ce qu'être ridicule ? Porter des pantalons à pattes d'éléphant fut un must dans la France des années 1970. Mais se promener fièrement avec, il y a quinze ans, dans l'espoir de paraître branché, aurait juste paru ridicule. Tandis qu'aujourd'hui, à nouveau, dans certains milieux, c'est tendance… Les adultes tendent à trouver grotesque cette mode adolescente du jean baggy qui tombe sur la raie des fesses et dévoile le slip d'une manière peu ragoûtante (aux yeux des aînés). Or quand on a 17 ans, c'est juste le nec plus ultra. Dans la pièce de Molière, *Les Précieuses ridicules,* les précieuses en question sont raillées moins pour leur pédantisme que pour leur condition de femmes lettrées. En >>>

KENDALL MCMINIMY/THE IMAGE BANK/GETTY IMAGES

>>> 2014, qu'une femme le soit ne fait ricaner personne. C'est l'illettrisme qui est difficile à avouer. Quant à cette mode des *selfies* que nous trouvons si géniale, peut-être, dans vingt ans, l'évoquerons-nous en disant : « C'est pathétique, ce narcissisme surdimensionné… » C'est dire que le ridicule est affaire de codes et d'époque.

Un comique de situation

Ce sont aussi les circonstances qui décident de ce qui est ou n'est pas ridicule. Les émissions de télé-réalité où il s'agit de déguster des insectes, de se vautrer dans la boue, d'être humilié par les autres participants, de souffrir volontairement, sont risibles, absurdes aux yeux de tout spectateur incapable de s'intéresser à ces jeux « débiles ». Pour leurs fans, au contraire, les participants sont héroïques. Oser se prêter à ces épreuves humiliantes est le signe d'une grande force. « C'est un peu le principe du bizutage où l'on est malmené, ridiculisé pour avoir le droit d'appartenir à la société des pairs », note Pierre André. Être ridicule ou pas est affaire d'interprétation : notre regard ne voit que ce qu'il a appris à voir.

« Si je mets un manteau à mon caniche pour le protéger du froid, tout le monde va se moquer, pose le psychothérapeute. Car il n'est pas dans la nature du chien d'être vêtu comme un humain – il en perd sa dignité et devient grotesque. Et moi, l'humain, auteur de cette mascarade, je suis traité de pépère ou mémère à son chien-chien, je me ridiculise par ma trop grande attention à l'égard du genre canin. » En revanche, les photos de chats affublés de bonnets, de lunettes, etc. qui circulent sur Internet rencontrent un succès mondial. Dans le premier cas de figure, selon le psychothérapeute, nous sommes confrontés à une coupable faute de goût : un manteau sur un chien, c'est « ringard ». Dans le second, il s'agit de mises en scène travaillées. Nous sommes donc conditionnés pour trouver mignons les chatons ainsi attifés. Par conséquent, pour éviter le ridicule, photographions notre bichon en manteau et postons la photo sur Facebook !

Toutes les découvertes révolutionnaires ont d'abord paru risibles

L'œil de la norme

« Que va-t-on penser de moi ? Les autres ne vont-ils pas rire de moi ? » Telles sont les angoisses qui sous-tendent notre peur du ridicule. « Que vont imaginer les autres si j'avoue que j'ai adoré ce film que tous les critiques ont détesté ? » Plusieurs expériences de psychologie sociale montrent que l'une des principales causes de la peur du ridicule est la crainte du rejet. Nous n'hésitons pas à changer d'avis, quitte à nous tromper sciemment pour nous conformer à l'avis de la majorité. En 1951, le psychologue Solomon Asch a entrepris de démontrer comment le besoin d'être conforme, intégré, nous amène à nier nos perceptions et nos certitudes. Le chercheur avait invité un groupe d'étudiants à participer à un test de vision. Tous, sauf un, savaient que l'expérience était truquée. Chacun devait évaluer la longueur de trois lignes verticales et déterminer celle qui était la plus proche d'une ligne de référence située à côté. Au bout de quelques essais, les complices donnèrent tous volontairement une mauvaise réponse, alors même que le résultat était évident. Du coup, l'innocent de l'histoire devenait hésitant, se mettait à douter et, dans 33 % des cas, finissait par fournir lui aussi une réponse erronée. C'est dire qu'une fois sur trois nous renonçons à être intelligent pour faire comme les autres. Interrogés ensuite sur les raisons qui les avaient poussés à opter pour l'erreur, les sujets testés avaient tous répondu : « J'ai eu peur d'avoir l'air stupide et donc d'être rejeté par le groupe. » Voilà comment la peur du ridicule peut rendre ridicule…

Une autre étude devenue célèbre montre, elle, comment cette crainte peut faire de nous des meurtriers. Dans les années 1960, Stanley Milgram, psychologue américain, cherche à comprendre le mécanisme de la « banalité du mal » – comment des gens ordinaires peuvent infliger des souffrances terribles à d'autres, sans états d'âme, si une figure d'autorité l'ordonne. Il recrute par annonces des hommes et des femmes en leur expliquant qu'ils vont participer à une étude scientifique capitale visant à mesurer le rôle des punitions dans les apprentissages. Ils devront envoyer des décharges électriques pouvant être mortelles à des inconnus (en réalité des acteurs) s'ils répondent mal aux questions de l'expérimentateur. Aucun ne reculera. Jusqu'à présent, tous les psychologues considéraient que les participants avaient obéi aveuglément à l'autorité. Une étude publiée dans le *British Journal of Social*



TCHAT

Comment ne plus avoir peur du ridicule ?
Isabelle Taubes, journaliste à *Psychologies*, vous répond en direct le mardi 16 décembre de 14 heures à 16 heures
SUR PSYCHOLOGIES.COM

PLANCHES DE SALUT

Selon Virginie Merlet, une peur du ridicule trop invalidante résulte souvent d'une estime de soi instable. La personne se voit soit géniale (et elle exulte), soit nulle (et elle déprime). Pour sortir de cette situation difficile à vivre, la psychologue préconise l'inscription à un cours de théâtre. « Le théâtre permet de sortir de soi, de s'oublier – tout en étant le point de mire. L'acteur devient les personnages qu'il incarne. Il fait l'expérience de leurs faiblesses. **Sur la scène, nous avons la possibilité de faire rire de nous sans danger, pour de faux, en jouant la comédie. »** Pour Virginie Merlet, l'apprentissage de la musique, de la céramique ou du dessin joue un rôle similaire. Il s'agit d'oser s'exposer, de soumettre nos productions au jugement d'autrui. Et de réaliser que le regard des autres est finalement plus indulgent que prévu.

Psychology[2] remet cette idée en cause. C'est d'abord parce qu'ils croyaient sincèrement au projet, aux bienfaits de la science que les « bourreaux » ont obéi aux ordres. Leur peur du ridicule les a empêchés de se rebeller : « Qui suis-je pour contester un représentant du savoir scientifique ? » Si au cours des siècles des esprits audacieux n'avaient pas, justement, osé surmonter la peur du ridicule, se singulariser quitte à choquer, à essuyer les quolibets, à soulever l'indignation, nous en serions encore à penser que la Terre est plate. Toutes les découvertes qui ont révolutionné nos connaissances ont d'abord paru grotesques, excentriques, risibles, scandaleuses.

Une sensation utile

La peur du ridicule est universelle. Mais elle est amplifiée par l'idée très contemporaine que nous devons tous être des « moi » forts, autonomes, sans faille. Et plus nous manquons d'indulgence vis-à-vis de nous-mêmes, plus notre conscience morale – notre surmoi – se montre tyrannique. Du coup, nous projetons inconsciemment sur les autres notre propre sévérité, nos tendances intimes à déprécier autrui, à nous moquer de lui.

La hantise du ridicule s'accroît encore quand nous avons grandi dans une famille où les petites phrases assassines, dévalorisantes fusaient. Ou si, en classe, nous avons été le souffre-douleur d'un enseignant ou des autres élèves. Ou bien encore si nous appartenons à un groupe social stigmatisé. Dès lors, la certitude d'être insuffisant, pas comme il faut, ne nous quitte jamais longtemps : le moindre froncement de sourcil nous y renvoie, d'où souvent une susceptibilité qui complique les relations humaines. S'exposer au jugement tient du calvaire lorsque nous avons intériorisé le regard dépréciateur de l'autre. Prendre la parole en public en particulier fait figure d'horrible cauchemar : « Je vais bafouiller, faire des lapsus, oublier ce que j'ai à dire, les autres vont rire de moi. » « Dans les cas extrêmes, la peur du ridicule mène à la phobie sociale, indique Virginie Merlet, psychologue. La personne fuit les contacts, a peur de s'exprimer, de s'engager dans une activité professionnelle. Il convient de tempérer la sévérité de son surmoi – en l'invitant à plus d'indulgence vis-à-vis d'elle-même et des autres. Et bien sûr de lui apprendre à cesser de redouter leur regard : "Que se passe-t-il si je me trompe, que va-t-il m'arriver si on rit de moi ? Quel est le danger ? Pourquoi ce besoin d'éviter de se singulariser ?" Et de lui faire comprendre qu'elle n'est pas le centre du monde – les autres n'ont pas les yeux braqués sur elle. Ils sont généralement moins sarcastiques que nous le supposons. »

Pourtant, certaines épreuves restent redoutables même après quarante ans de travail sur soi. Nous avons tous peur d'apparaître ridicules quand nous cherchons à faire comprendre à quelqu'un que nous l'aimons : « Je vais rougir, paraître stupide, il (elle) va m'envoyer balader, se moquer de moi. » Nous hésitons avant de passer à l'acte. Et c'est normal. Amoureux, nous sommes comme privés, temporairement, de notre narcissisme, qui est transféré à l'aimé. Lui, en est magnifié, survalorisé : l'affaire du vermisseau amoureux d'une étoile. Nous rêvons tous de nous libérer à jamais de notre crainte du ridicule. Pourtant, de la même façon que la peur du danger nous préserve des conduites à risques, elle aussi a son utilité – tant qu'elle n'est pas invalidante, bien sûr. Elle nous rappelle, par exemple, que nous ne sommes pas seuls au monde et que vivre ensemble exige le respect de codes, la prise en compte de la sensibilité de ceux qui nous entourent. Elle nous incite à prendre soin de nous, à rester digne. Surtout, elle nous empêche de ressembler à ces prétentieux trop sûrs d'eux qui se croient géniaux et profèrent des énormités sans jamais se remettre en cause ni remarquer l'effet lamentable qu'ils produisent. La preuve vivante que l'absence de crainte du ridicule nuit gravement à l'image de soi.

1. Ridicule *de Patrice Leconte (1995).*
2. *Voir « A-t-on mal interprété l'expérience de Milgram ? » de Vincent Mignerot (theorie-de-tout.fr).*

À RETROUVER SUR FRANCE 2



Laurence Ostolaza reviendra sur ce sujet dans sa chronique le 8 décembre. Rubrique « Psycho », Télématin, du lundi au jeudi à 6 h 30 sur France 2.



Le récit

Jean-Marie a toujours navigué en eaux troubles, avec la peur de se faire dévorer par les requins, au sens propre comme au sens figuré. Jusqu'à ce qu'il décide de plonger pour les rencontrer vraiment, à 54 ans. Et que sa vie en soit bouleversée.

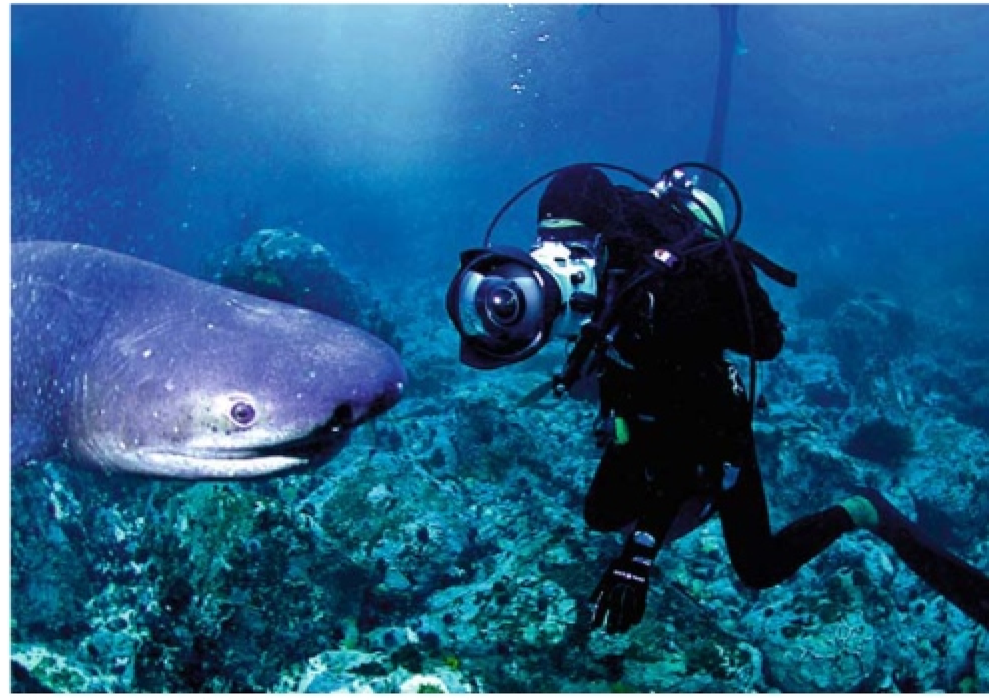
Propos recueillis par **Valérie Péronnet** – Photos **Arnaud Meyer**



“Je n’ai jamais été très à l’aise dans l’eau, même si j’ai appris à nager et à plonger.

J’avais vu *Les Dents de la mer*[1] quand j’étais petit et, depuis, j’avais toujours la peur irrépressible qu’un requin surgisse et me dévore. Ça n’est pas un très gros handicap : on peut très bien vivre sans être à l’aise dans l’eau ! C’est ce que j’ai fait. Ça ne m’a pas empêché de devenir champion de planche à voile et de traverser l’Atlantique en voilier dans ma jeunesse. Et aussi de plonger dans l’existence sans toujours être très regardant sur la qualité des eaux dans lesquelles je frayais. Je viens d’une famille plutôt modeste, que je me suis empressé de quitter dès que j’ai pu : mon père était un don Juan aux colères violentes, et ma mère, une femme pieuse et malheureuse, qui n’a pas supporté qu’il la quitte. Elle a fini par se suicider en se noyant dans une citerne. À son enterrement, sa sœur – ma tante – m’a assené : “C’est de ta faute, tu l’as abandonnée. Tu n’es qu’un marginal, un bon à rien.” J’avais 27 ans. Je l’ai crue. J’ai passé le reste de ma vie à essayer de leur prouver à tous et de me prouver à moi-même que ça n’était pas vrai. Pour ne plus être un “marginal”, je me suis efforcé de devenir un homme d’affaires “qui réussit”, et j’y suis parvenu : j’ai fait deux fois fortune. Et deux fois faillite. J’ai essayé, aussi, d’être un homme sur lequel les femmes pouvaient compter. J’ai raté mon mariage, et mon divorce ; j’ai presque perdu le contact avec ma fille ; j’ai vécu avec des femmes que je croyais aimer, sans me rendre compte qu’en fait j’en étais incapable, tellement j’étais occupé à essayer de devenir ce que je pensais être un homme puissant et respectable.

J’ai fait n’importe quoi, de bonne foi. J’ai cru à des projets bidon, j’ai accordé ma confiance à des escrocs, je me suis efforcé de vivre comme je pensais qu’il fallait vivre : grosse maison, grosse voiture, chasse, “relations”, pognon… J’ai fini par tout perdre, et par m’y perdre. Arrivé à 50 ans, je ne savais toujours pas qui j’étais. En 2006, je me suis installé à Ibiza pour superviser le chantier d’un gros projet immobilier. Je menais une vie >>>



Dans les eaux froides de Miles Point, près de Cap Town, rencontre avec les requins plat-nez, au cœur de la forêt de kelp.

>>> très simple, dans une petite maison très simple, et j'ai pris l'habitude d'aller nager tous les jours dans la même crique. Ça me faisait énormément de bien, j'avais l'impression de me réconcilier avec mon corps, même si j'avais toujours cette peur qu'un requin surgisse et m'attrape. Je suis devenu ami avec Pablo, le patron du club de plongée installé sur la plage. Il m'a appris à plonger. Très vite, j'ai aimé le silence sous-marin, le temps qui ralentit en même temps que la respiration et le battement du cœur, la sensation d'être "fluide" et l'apaisement que ça produit. Mais j'avais toujours peur des requins. Pablo se moquait de moi : il n'y a pas de requins à Ibiza ! Un jour, il m'a proposé de m'emmener en rencontrer vraiment, au Mexique. J'ai un peu hésité, et puis j'ai accepté. Pour savoir, enfin…

Un matin de janvier 2009, en compagnie de Pablo et de six autres personnes, j'ai plongé au milieu d'une dizaine de requins-bouledogues, à Playa del Carmen.

J'ai eu d'abord très peur, avant d'être totalement subjugué par leur puissance et leur beauté. J'étais à genoux sur le fond, à vingt mètres au-dessous du niveau de la mer, et j'ai senti le bonheur envahir chaque parcelle de mon être. Nous sommes restés une vingtaine de minutes au milieu d'eux qui tournaient autour de nous. Ils ont fini par nous frôler, et c'était comme une caresse. Inouïe. Bouleversante. Quand je suis ressorti de l'eau, j'étais rempli d'une joie extraordinaire qui ne m'a pas quitté depuis.

J'ai su presque immédiatement que toute ma vie allait changer, comme après un coup de foudre : j'étais tombé amoureux de ces animaux incroyables et magnifiques. Je suis rentré chez moi et j'ai lu et appris tout ce que j'ai pu sur eux. J'ai découvert qu'on en tuait des millions par an, juste parce qu'ils nous font peur. Quand j'étais jeune, je rêvais d'être photographe. J'ai décidé de devenir photographe de requins, pour faire partager mon émerveillement au monde entier, et mettre en place une fondation pour tenter de les protéger. En deux ou trois ans, ma vie s'est complètement transformée : j'ai vendu tout ce que j'avais, j'ai appris la photographie sous-marine et je me suis mis à sillonner les mers de la planète à la rencontre des requins. Plus j'avançais dans ce projet et plus je sentais que j'étais enfin à ma place. J'ai fait la connaissance d'humains et d'animaux extraordinaires, qui ont profondément transformé mon rapport avec le monde, avec la vie, avec les autres, avec moi-même. J'ai appris à respecter le temps que prennent les choses, à regarder ce qui m'entoure avec confiance et acuité, à repérer et accepter mes limites, à me centrer sur l'essentiel : quand on est sous l'eau, au milieu d'animaux si parfaits et si sauvages, c'est une question de vie ou de mort. Mais surtout de vie.

À force de fréquenter les requins, et les humains qui fréquentent les requins, j'ai remarqué que tous, nous nous retrouvons toujours dans un rapport de force face aux animaux, dans cette sorte de réflexe de domination qui pousse les hommes, depuis la nuit des temps, à vouloir soumettre leur environnement, la nature et toute sa faune. C'est ce regard que je voudrais changer, et c'est ce à quoi je vais consacrer le reste de ma vie. Il y a quelques mois, j'ai rencontré Leïna, une apnéiste qui plonge avec les dauphins. Elle m'a emmené voir "ses" dauphins ; je l'ai emmenée voir "mes" requins. Nous avons commencé à plonger ensemble, à travailler ensemble, à vivre ensemble. Et j'ai découvert ce bonheur nouveau, infini, de partager avec une compagne ce qui fait le cœur de ma vie, et le cœur de la sienne. Dans l'eau, nous sommes à l'unisson, dans une fluidité si puissante et si douce que tout prend sens. Nous attendons un bébé, sa naissance est prévue pour Noël.

Je vais avoir 60 ans. J'ai enfin une relation apaisée avec ma fille aînée, devenue une belle jeune femme, et avec le reste du monde aussi, je crois. C'est comme si tout prenait enfin sa juste place dans ma vie, et que je prenais enfin ma juste place sur la terre. Il m'a fallu du temps pour ouvrir les yeux et pour comprendre mais ça y est, je crois : la beauté a chassé ma peur. »

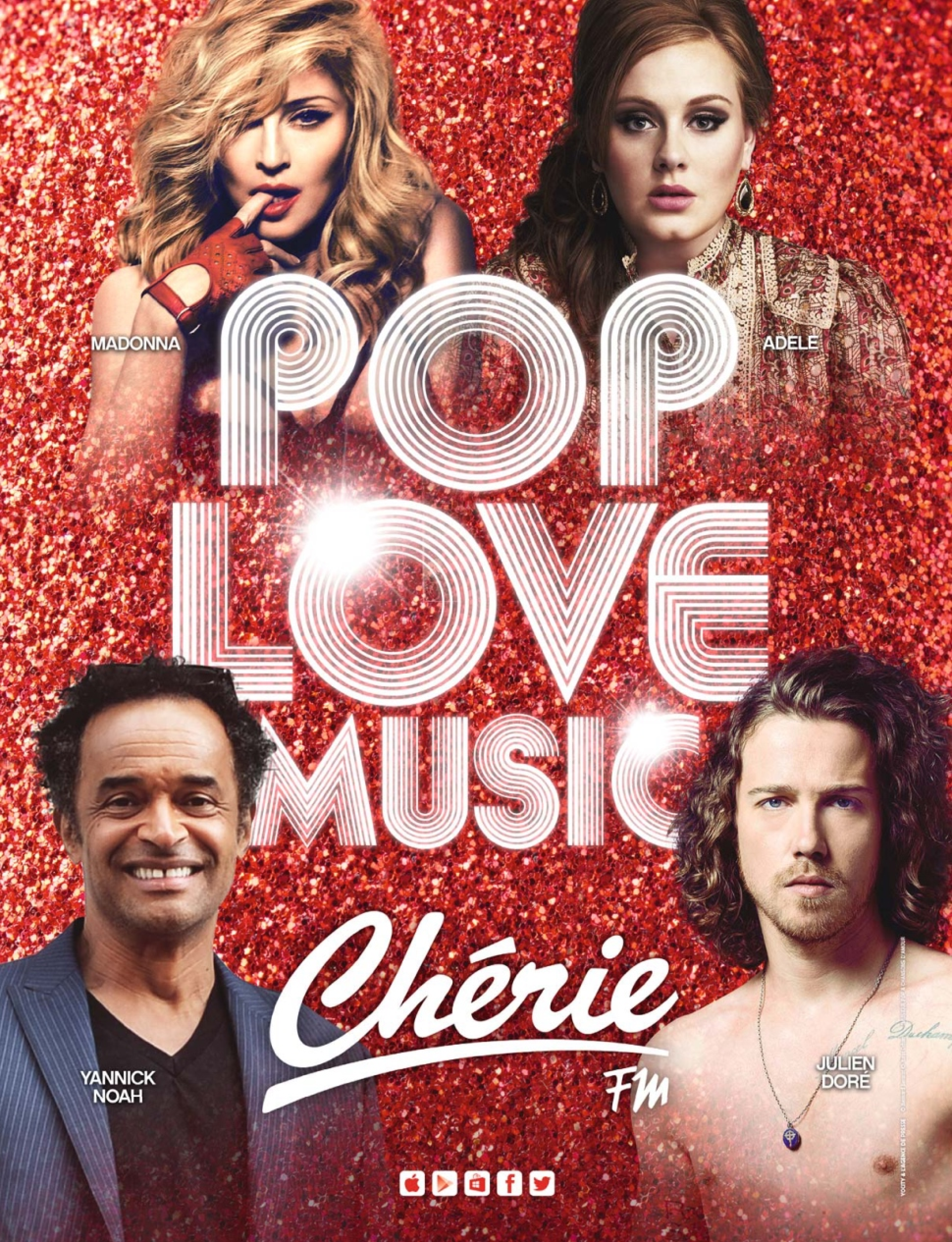
1. Film de Steven Spielberg (1975).

Jean-Marie Ghislain est à l'origine de Shark Revolution, une fondation destinée à protéger les requins (shark-revolution.com). Ses photos sont réunies dans un livre, *L'Invitation*, paru en octobre dernier aux éditions des Arènes. Il raconte sa vie dans *Peur bleue*, coécrit avec Valérie Péronnet, publié chez le même éditeur.

STEVE BENJAMIN






MADONNA
ADELE
POP
LOVE
MUSIC
YANNICK
NOAH
Chérie
FM
JULIEN
DORÉ

Être*bien* l'art d'être soi

beauté libre **p. 144** brèves **p. 146** image de marque **p. 148** COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS

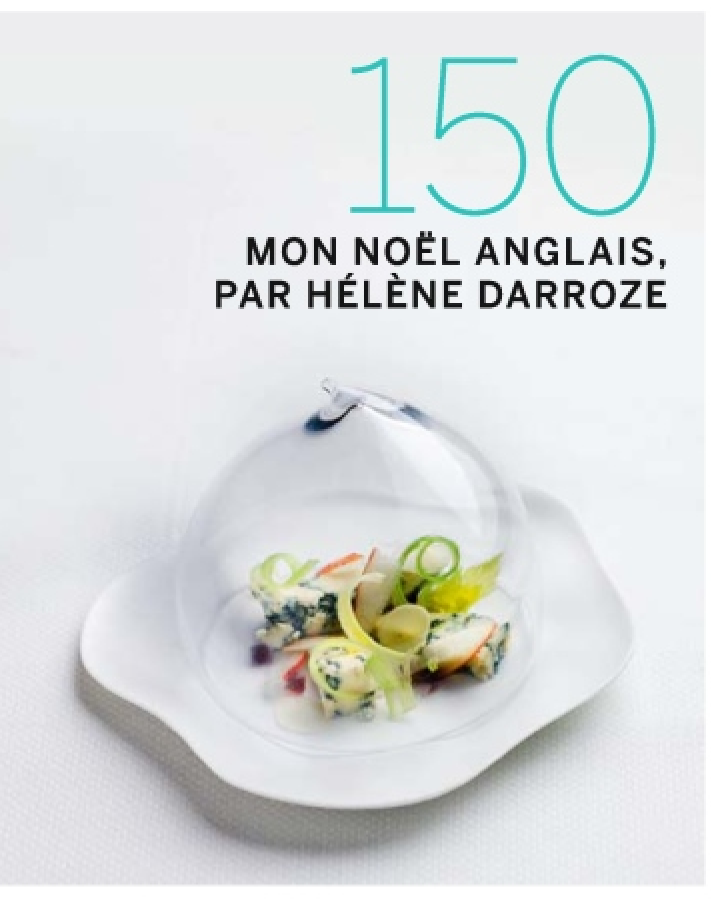


130
S'HABILLER POUR NOËL, UN DRÔLE DE RITUEL…

134
DÎNERS À SENSATIONS



150
MON NOËL ANGLAIS, PAR HÉLÈNE DARROZE



138
LE PARFUM A-T-IL UN SEXE ?



S'HABILLER POUR *NOËL*, UN DRÔLE DE RITUEL...

Le 24 décembre, le jeu de rôle familial bat son plein. Et chacun choisit en conséquence sa tenue de fête. Pourquoi et pour qui nous habillons-nous encore le soir du réveillon ?

PAR MARIE L'HERMET

Ah ! Noël ! Son sapin, ses cadeaux et son réveillon ritualisé à l'excès, jusque dans le menu : la dinde, le foie gras, les huîtres… Et si l'on déroge parfois à la règle des quatre mille calories le repas, il est une chose difficile à envisager, même pour les plus rebelles : y aller en débraillé. Très spécial, le dîner du 24 décembre. À ne pas confondre avec celui du 31, pour lequel nous nous habillons pour la galerie. Le 31 est un rituel de fête qui autorise les excès en tous genres, y compris vestimentaires. Tout est possible la nuit de la Saint-Sylvestre, chacun veut s'en convaincre, mû par un besoin de tricher avec la réalité du quotidien. À Noël, nul ne joue à s'inventer un personnage, tout le monde joue à l'enfant. Celui que l'on a été. Il s'agit d'un rituel familial. On ne s'habille pas pour se distinguer, mais pour témoigner de son appartenance à ce cercle-là. « Chaque année, c'est la même chose, raconte Éléonore, dont les parents ouvrent, à l'occasion de Noël, la vieille bâtisse familiale qui d'ordinaire n'est habitée que l'été. J'ai beau savoir que je vais me cailler, il est hors de question que je me pointe à la table du réveillon en jean et gros pull. Pour ma mère, et pour moi aussi, c'est une question de respect. » Manette, mère et grand-mère de 72 ans, renchérit : « Oui, c'est important que mes convives s'habillent pour le réveillon de Noël. J'ai moi-même consacré du temps à sa préparation, j'ai "habillé" la table et la maison aux couleurs de Noël. La moindre des choses est que chacun en fasse autant. »

Mais qu'y a-t-il dans ce dîner-là qui le rende plus exceptionnel qu'un repas d'anniversaire ou de fête ? « Une forme de solennité, analyse le psychanalyste Bernard-Élie Torgemen[1], qui, dans l'inconscient collectif, date de toutes ces grandes fêtes qui accompagnaient le solstice d'hiver. Elles ont commémoré ensuite, dans notre histoire chrétienne, la naissance de Jésus. >>>



SAMEER PAREKH/GALLERY STOCK, IMAGE SOURCE/PLAINPICTURE

Ce soir-là, nos habits sont des messages inconscients adressés à notre famille

>>> Même si beaucoup n'y croient plus, même si les églises sont moins pleines, il reste quelque chose d'un rituel sacré chez chacun d'entre nous. » Au-delà de la foi, le rituel persiste car il nous inscrit dans une histoire commune. Celle de toute l'humanité fêtant Noël, ici, ailleurs et de tout temps. Mais également dans notre histoire personnelle. Celle de la magie de nos premiers Noëls, celle de nos émerveillements.

Pour autant, cette tradition n'est pas un carcan. Elle permet de rester soi. La table de Noël est même un excellent endroit pour s'affirmer. Isabelle, 45 ans : « Nous sommes une grande famille, donc nous sommes toujours nombreux le soir du 24. Chacun apporte un soin tout particulier à sa tenue, mais rien ne ressemble à un "uniforme de Noël". Les classiques forcent un peu sur le classique et sortent les perles en plus de la robe noire ! Mais les originaux ne renient pas leur originalité et n'hésiteront pas sur la paillette… Il n'y a pas de moule, il y a une affirmation de ce que nous sommes, conjuguée au respect de la fête et de ce qu'elle signifie pour chacun des présents. » Plus jeune qu'Isabelle, Anouk, 27 ans, est passée de la table des enfants à celle des adultes : « Je sais que ma mère et mes tantes vont me dévisager des pieds à la tête. C'est comme si, ce jour-là, le fait que je sois bien habillée signifiait que j'allais bien et que je m'intégrais toujours parmi eux. Alors, je fais attention. Je garde mes boots, mais je les cire avant ! J'assume cette ambivalence : je veux leur montrer ce que je suis devenue, mais je ne veux ni les choquer ni les blesser. Je sais que je peux le faire à d'autres moments », ajoute-t-elle.

« Dans le rituel, explique encore la philosophe Frédérique Ildefonse[2], on n'est plus dans la décision, mais dans la tradition. On ne se pose pas la question d'y entrer ou pas : on s'y trouve inscrit. Celui qui participe à un rituel n'est pas clos sur lui-même, il est dans un maillage de la communauté. » Exceptionnellement, nous ne sommes plus dans le souci de nous, mais d'abord dans le souci de l'autre, même si le regard de celui-ci est toujours fantasmé. Et la philosophe de donner en exemple cette histoire qui illustre le flegme *so british* : un explorateur anglais, perdu dans la jungle, aurait revêtu son smoking pour le réveillon de Noël qu'il allait célébrer tout seul. « Il se présente ainsi comme le membre visible d'une communauté invisible », commente-t-elle.

Charles, 34 ans, a un seul costume strict : « Je l'ai acheté pour l'enterrement de mon grand-père et je le porte une fois par an, à Noël, quand nous réveillonnons chez les parents de mon compagnon. Cela me semble normal de jouer le jeu. »

Jouer le jeu : prouver qu'on est vivant – et à notre place – dans le groupe. Car ce soir-là, nos habits sont aussi des messages inconscients adressés à notre famille. Une façon de leur dire que nous sommes restés fidèles à l'image qu'ils avaient de nous. Ou, au contraire, de leur démontrer que nous nous sommes émancipés. Que notre tenue soit un peu passe-muraille pour que nous puissions nous fondre dans leur souvenir ou que nous affichions notre flamboyance pour nous en extraire, l'enjeu est le même. Nous situer dans leur regard. Notre tenue du soir peut également être un moyen inconscient de régler des comptes avec notre fratrie. Oui, nous sommes plus mince que notre sœur et oui, notre mari est mieux habillé que le sien… Par petites touches, un peu comme les cadeaux que nous échangeons ce soir-là, nos vêtements sont l'occasion de nous situer par rapport à notre famille. En réaction, en soumission, en autonomie… Le comprendre peut aider à en jouer. Se faire plus beau, plus belle, mais rester fidèle à soi.

*1. Bernard-Élie Torgemen, auteur d'*Histoires vraies et extra-ordinaires de l'inconscient *(Fayard, 2008).*
*2. Frédérique Ildefonse, auteure d'*Il y a des dieux… *(PUF, 2012).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com « Aimez-vous vous mettre sur votre trente et un ? » Quel est votre état d'esprit quand il s'agit de vous mettre en valeur ? Rubrique « Tests ».



On peut être inaccessible avec des talons de 2 cm.
CAREL
PARIS



DÎNERS À SENSATIONS

Manger en silence, les yeux bandés, en pleine conscience, l'"eatertainment" transforme le repas en une expérience multisensorielle. Mais avons-nous vraiment besoin de mise en scène pour renouer avec les plaisirs de la table ?

Par Caroline Wietzel

C'était en juin dernier, dans une grande salle parisienne. Ils étaient deux cent quatre-vingt-cinq convives à présenter leur carton d'invitation pour le Grand Dîner silence & *mindfulness*[1]. Un *dress code* assez simple : porter un haut noir ou blanc. Pas de menu affiché, juste une obligation : manger sans piper mot. Lancée par Coco Brac de la Perrière[2], coach en méditation, et mise en bouche par Thierry Marx, chef étoilé, la soirée a fait grand bruit ! Pourtant, ces agapes mutiques ne sont pas tout à fait nouvelles. Depuis 2011 (2013 chez nous), elles viennent même grossir le lot des expériences de consommation un brin décalées et parfois *show off* que l'on range sous l'expression *eatertainment*[3], et qui ont cours un peu partout dans le monde. À Shanghai, le très secret Ultraviolet de Paul Pairet enferme ses hôtes (cooptés et au nombre de dix) dans une boîte à sensations. Les plats s'enchaînent et avec eux, pendant trois heures trente de dégustation, autant de projections vidéo, variations de température, diffusion d'odeurs ou de bandes sonores. À Londres, le restaurant Dans le noir sert un repas surprise dans l'obscurité la plus totale et, à Brooklyn, le Eat impose un silence mensuel à ses clients. Les mauvais élèves ont le droit de terminer leur assiette sur un banc… à l'extérieur ! Le succès de ces dîners est tel qu'il faut réserver sa table des semaines à l'avance avec, parfois, l'impossibilité de renouveler l'expérience, comme au Collège des bernardins, qui limite à une seule la participation à ses repas au calme monastique. Mais que venons-nous chercher quand nous payons au prix fort (jusqu'à trois cents euros) un repas à découvrir en silence ou à l'aveugle ?

L'art de se faire passer le sel

Quel que soit leur mode opératoire, ces dîners proposent tous la même chose : nous mettre dans des conditions inhabituelles qui nous obligent à porter une attention différente à l'acte de manger. Il n'est plus question d'avaler son assiette en mode « pilotage automatique », mais, au contraire, d'appréhender son repas tous sens aiguisés. « Manger sollicite chacun de nos cinq sens, mais sans que nous en ayons conscience, explique Sylvie Alexandre[4], psychothérapeute corporelle. Plongés dans l'obscurité ou contraints au silence, nous pouvons transformer >>>

JON COMPSON/FOLIO-ID

>>> ce moment en une expérience perceptive. » Sentir un bouillon brûlant sur ses lèvres, écouter les bruits de mastication (terrible lorsqu'on est atteint de misophonie, ou haine de certains sons)... À condition de jouer le jeu, car nous pouvons parfaitement souper en sourdine et penser à ce que nous allons faire plus tard tout en cogitant sur le meilleur moyen de ne pas se tacher.
Et si, en pratique, « éprouver » se révèle plus compliqué que prévu, reste à se « brancher » sur les autres. Sauf que, privé de parole ou immergé dans le noir, communiquer avec son voisin relève également du défi. Allez donc demander ou attraper une bouteille d'eau lorsque vous ne pouvez rien dire ou voir... « L'autre intérêt de ces expériences est justement de regarder les stratégies que nous mettons en place pour parvenir à nos fins », s'amuse Coco Brac de la Perrière. Cécile, qui a participé au Grand Dîner en silence, s'est sentie inspirée : « Pas question de fuir les regards. Au contraire, pour récupérer le sel, on abuse du sourire, on joue du hochement de tête. » Laurence, elle, pour son dîner dans le noir, s'est autorisée, une fois les yeux bandés, à toucher, tâter, palper tout ce qui l'entourait, voisin compris. « Il fallait bien que je retrouve la panière de pain au bout de son bras ! » avoue-t-elle, encore gênée par la familiarité de son geste. Mais ces mises en scène collectives et spectaculaires sont-elles indispensables pour que nous appréciions le contenu de notre assiette ?

Jouir de tous ses sens

« Nous avons grand besoin de nous réapproprier une attention qui, aujourd'hui, ne nous appartient plus », soutient Coco Brac de la Perrière. Hyperconnectés via nos Smartphone, tablettes et écrans de télévision, inondés d'informations et polarisés sur ce qui se passe ailleurs, nous oublions de revenir à nous-mêmes. Mis en situation d'écoute de nos sensations et de ce que notre corps en dit, nous goûtons à la pleine conscience. C'est d'ailleurs un exercice dont nous détaillons souvent les bénéfices à *Psychologies*, avec, en tête de liste, une meilleure connaissance de soi et un plus grand bien-être. Appliqué à l'art de la table, ce *mindfulness* permet d'interroger nos préférences et nos dégoûts. Focalisés sur l'odeur, la texture ou la saveur d'un plat, nous percevons davantage ce qui, pour nous, est bon ou pas. « Le jour où j'ai observé les frissons et contractions qui accompagnaient chacun de mes cafés, j'ai découvert que cette boisson n'était qu'une habitude déplaisante », avoue Sybille, ex-addict au petit noir. De la même manière, concentrés sur notre chorégraphie – couper un aliment, le porter à sa bouche, le mastiquer puis l'avaler –, nous ralentissons notre prise alimentaire et arrivons même plus vite à satiété !
Si les adeptes de l'*eatertainment* sont convaincus, les scientifiques se montrent beaucoup plus réservés quant à la réalité de ses bienfaits. Selon une étude américaine[5], prendre ses repas au calme suffit. D'après les scientifiques qui ont mené l'enquête, un environnement sonore faible influe directement sur l'appréciation de la nourriture et la quantité consommée : nous la trouvons plus agréable, et le plaisir que nous en tirons est supérieur. Par ailleurs, solliciter l'ensemble de ses sens donne une perception plus juste des aliments. Ce que confirme Jérémie Lafraire, chargé de recherche en sciences cognitives à l'Institut Paul-Bocuse : « Le goût des choses est une représentation cognitive, une addition de tout ce que l'on a ressenti. » Inutile de se priver d'une source sensorielle d'informations, sous peine de faire des erreurs. La couleur, par exemple, influence l'olfaction et déclenche des sensations par avance. Voir le rouge de la fraise, c'est déjà anticiper ses notes acidulées – à l'aveugle, nous avons bien du mal à la reconnaître, même si la texture en bouche nous dit quelque chose... Pour ce chercheur, la parole aussi est importante, contrairement aux idées reçues. « L'échange avec les autres guide et facilite l'identification des saveurs », précise-t-il. Et ce psychothérapeute d'ajouter que dans ce partage avec autrui nous nous offrons la possibilité d'enrichir notre vocabulaire sensoriel.
Manger avec ses doigts, renifler bruyamment, mâcher la bouche ouverte (seul et à l'abri des regards, c'est moins gênant), c'est profiter pleinement de ce que l'on mange et se reconnecter enfin à son enfant intérieur. Voilà qui est rassurant car, finalement, que nous soyons attablés en famille dans la cuisine ou en solo à la cantine, nous pouvons ponctuellement faire du repas un moment d'écoute, de soi et des autres. « À condition d'en avoir envie », temporise Sylvie Alexandre, avant de préciser que se mettre au plus près de ce qui se passe en nous est un acte volontaire. Et un formidable cadeau que l'on se fait... sans avoir besoin de dépenser des mille et des cents ou de faire le show !

1. *Dîner en silence organisé avec la participation et le soutien de* Psychologies.
2. *Le site de Coco Brac de la Perrière : ressourcesetprojets.fr.*
3. Eatertainment *: néologisme anglo-saxon issu de la contraction de* eat, *« manger », et* entertainment, *« divertissement ».*
4. *Sylvie Alexandre, auteure, avec Catherine Aimelet-Périssol, de* Mon corps le sait *(Robert Laffont, 2008).*
5. *In* Psychological Reports, *août 2012.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com Manger dans le noir, mais aussi se faire masser ! Lire notre enquête « J'ai testé un massage dans le noir ». Rubrique « Bien-être ».



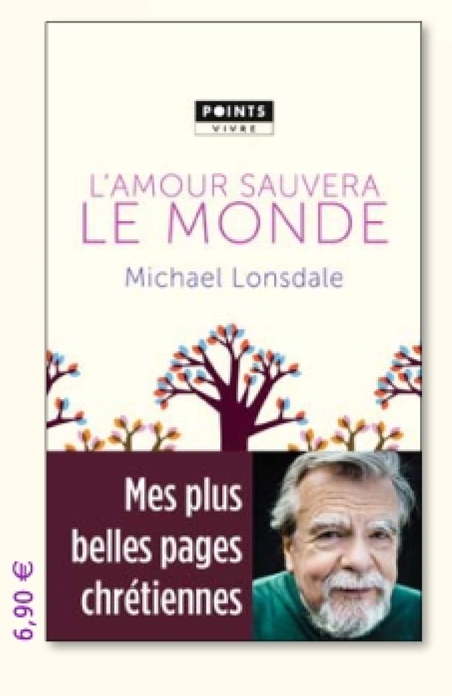
Découvrez

POINTS VIVRE

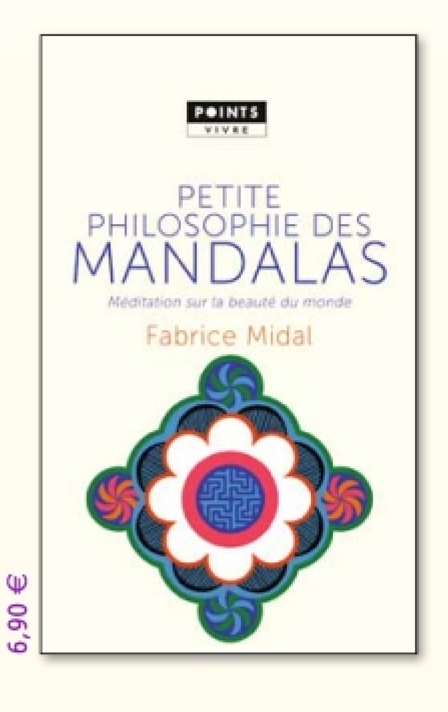
la nouvelle collection de poche
d'épanouissement intérieur et de spiritualité



POUR AGRANDIR L'ESPACE DE NOS VIES



6,90 €



6,90 €



6,70 €

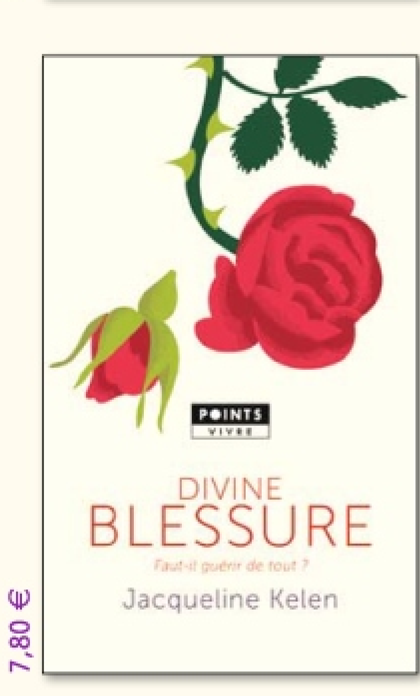
6,70 €



Illustration Nadia Taylor



7,80 €



7,80 €

« Des histoires personnelles aux expériences universelles, de la foi au combat spirituel, des épreuves à l'amour, des blessures à la fin de vie : tout est à vivre. »

Anne Ducrocq, directrice de collection, auteur et journaliste.

LE *PARFUM* A-T-IL



DOMINIQUE DANIELS/PHOTO ALTO/GETTY, THIBAULT JEANSON

Masculin ou féminin : dans les magasins, la distinction est claire. Mais dans l'esprit des parfumeurs, et des parfumé(e)s, les frontières entre les genres tendent à s'estomper. PAR JOSÉPHINE LEBARD

UN SEXE ?



À se promener dans les vastes rayons d'une parfumerie, on se dit que la question ne vaut même pas la peine d'être posée tant la réponse saute aux yeux. D'un côté, les parfums pour femmes, avec leurs flacons aux courbes généreuses et aux bouchons sculptés, parés de mauve, d'or ou de rose. Miss Dior Chérie, Fatale, For Her, Modern Muse ou Daisy : leurs noms fleurent bon le boudoir et laissent peu de doute sur leurs destinataires. De l'autre côté, bien séparés sur un présentoir plus restreint, s'alignent les parfums pour hommes, aux flacons plus massifs, plus spartiates, comme taillés sur le modèle d'un torse d'homme. Brut, Invictus, Le Mâle, L'Homme… de ce côté-là non plus, le doute n'est pas de mise. À l'évidence, la question du genre qui agite notre société ne semble pas arrivée au rayon parfumerie.

Un clivage rassurant

« Depuis le siècle des Lumières et la Révolution française, la différence entre les individus ne repose plus sur la naissance (aristocrates ou sans-culottes), mais sur le sexe (homme ou femme) », rappelle Jane Méjias[1], agrégée de sciences sociales. Quelques décennies plus tard, la parfumerie emboîte le pas à ce mouvement de façon troublante.

Jusqu'au XIXe siècle, les fragrances étaient réservées à la famille royale ou à la grande noblesse, sans distinction de sexe. « Louis XIV se parfumait à l'eau de fleur d'oranger, Napoléon à l'eau de Cologne et l'impératrice Eugénie, épouse de Napoléon III, à l'Eau de Cologne impériale de Guerlain », raconte Thierry Wasser, le nez de Guerlain.

C'est à la fin du second Empire que les choses changent : la parfumerie s'industrialise et les répertoires olfactifs se constituent. « Aux hommes les bois, cuir, tabac et autres fougères, détaille Frédéric Malle, éditeur de parfums. Aux femmes l'univers floral avec sa cohorte de rose, muguet et autres tubéreuses. »

« Depuis, le marketing a fait des ravages, soupire Antigone Schilling, journaliste et auteure du blog Anti Blogue[2]. Mais au moins, tout est bien rangé et tous les consommateurs sont rassurés : ils savent où se situer. »

Les rebelles du genre

À l'instar des irréductibles Gaulois, une frange non négligeable d'hommes et de femmes résiste encore et toujours aux stratégies marketing, n'hésitant pas à franchir les lignes pour trouver son bonheur olfactif dans les rayons « opposés ». Ses motivations sont diverses. Nul besoin de relire l'intégrale de Proust pour se souvenir que le parfum agit comme une madeleine olfactive. Cela peut signifier se reconnecter avec une période du passé ou une figure de l'autre sexe, qu'elle soit réelle ou fantasmée. Pour Alexandra, 35 ans, il s'agit, en s'aspergeant du Mâle de Gaultier, de retrouver cette sensation perdue des années passées en boîte de nuit : « Je sortais avec plein de gens, homos ou hétéros. On dansait collés les uns aux autres pendant toute la nuit… » En se parfumant de quelques gouttes de L'Homme de Saint Laurent – symbole ultime de la virilité et de l'élégance – avant d'aller se coucher, Juliette, 25 ans, convoque à sa façon celui qu'elle n'a pas encore auprès d'elle. Le parfumeur Serge Lutens voit d'autres raisons de franchir les frontières du genre édictées par la grande distribution : « C'est Jung qui emploie les termes d'"anima" et d'"animus" pour désigner la part masculine chez une femme et la part féminine chez un homme », rappelle-t-il. De ce point de vue, ces incursions dans le vestiaire olfactif de l'autre sexe pourraient être une façon inconsciente de rééquilibrer nos parts féminine et masculine. Si Macha, 42 ans, vibre depuis plus de vingt ans pour Eau sauvage, c'est parce que cette fragrance entre en résonance >>>

> Une façon inconsciente de rééquilibrer « anima » et « animus »

>>> avec sa féminité, qu'elle perçoit comme « pas trop sophistiquée ». Porter un parfum destiné à l'autre genre, c'est aussi une façon d'exprimer qui l'on est vraiment. Ainsi, pour Adeline, adepte de Gaultier, porter ce jus revient à « reconnaître ma dimension masculine. Ne plus lutter contre mais l'accepter ».
Et les hommes, dans tout ça ? S'ils sont beaucoup moins nombreux à franchir le pas, certains, comme Georges, 1,95 m, carrure de rugbyman et quelques gouttes d'Angel au creux des poignets, s'emparent sans complexes de fragrances sucrées. « J'y vois une volonté – c'est dans mon caractère – de me démarquer, autrement dit de me faire remarquer. »

La revanche des nez

Évoquer avec les nez la question du genre en parfumerie, c'est prendre le risque de voir le leur se froncer. Parfumeuse pour Hermès, Christine Nagel se souvient avec émotion d'un homme, violoniste virtuose, qui portait magnifiquement Nahema de Guerlain, pourtant très coloré par la rose.
La rose, justement. Volontiers portée par les hommes en Orient, elle entre dans le registre olfactif féminin en Occident. « Elle est la preuve par l'exemple qu'il s'agit d'une construction purement culturelle », remarque Frédéric Malle. D'ailleurs, tous rechignent à parler de parfum pour homme ou pour femme. « 70 % de nos créations n'ont pas de genre », insiste Jean-Claude Ellena, parfumeur exclusif d'Hermès. Et sa consœur Christine Nagel d'enchaîner : « Notre travail consiste par exemple à rendre une fleur "méchante", un bois "liquide". Pas de penser un jus en termes de masculin ou de féminin. »
Depuis quelques années, la parfumerie de niche ou exclusive, dont Frédéric Malle, Serge Lutens, Jean-Claude Ellena et quelques autres sont les hérauts – voire les héros –, promeut des parfums où la notion de genre est exclue, afin de rendre à chacun toute latitude pour se trouver au-delà des codes utilisés par la parfumerie classique. Bouteilles sobres et identiques d'une création à l'autre, nom sans marquage sexuel (En passant, Nuit de cellophane, Un jardin sur le toit). Finalement, quoi de plus normal ? « Le parfum est une émotion, un souvenir, quelque chose d'immatériel, estime Isabelle Porte, réalisatrice d'un documentaire[3] sur le sujet. Lui donner un sexe, ce serait comme en attribuer un… à son âme ! »

1. Jane Méjias, auteure de Genre et Société *(Bréal, 2014).*
2. Anti Blogue sur blog.slate.fr/anti-blogue-la-mode.
3. Qu'importe le flacon… l'autrement du parfum *(Lodge Productions et Stylia).*

QUI VEUT DU CUIR ?

Pour Hermès, Dior ou Givenchy, mais aussi Memo ou l'Atelier Cologne… 2014 semble avoir le cuir dans la peau. Pour qui ? Homme ou femme ? « Historiquement, il se situe plutôt du côté du masculin avec Cuir de Russie de Chanel », explique Antigone Schilling, journaliste. Mais selon ce qu'on lui accole, le cuir balaie un spectre très large, de la seconde peau très légère au cuir ottoman beaucoup plus puissant. Pour son Cuir d'ange, Jean-Claude Ellena avoue s'être inspiré d'une phrase de Giono évoquant l'odeur de l'atelier de cordonnerie de son père fabriquant « des souliers en cuir d'ange pour quelque dieu à mille pieds[1] ». Les anges n'ayant pas de sexe, on peut en déduire que le cuir – comme le ciel – est à tout le monde.

1. Extrait de Jean le Bleu *de Jean Giono (Grasset, 2005).*

Colonia Leather d'Acqua di Parma, Cuir d'ange d'Hermès, French Leather de Memo, Gold Leather de l'Atelier Cologne, Nuit d'Issey d'Issey Miyake, Cuir blanc de l'Atelier Givenchy, Cuir Cannage de Dior.



POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com « Quelle est votre famille de parfum ? » Découvrez la fragrance qui s'accordera le mieux à votre tempérament. Rubrique « Tests ».

Se mettre en scène avec son nouveau-né, le nouveau passage obligé de la féminité épanouie…



DÉCRYPTAGE

La mère, nouvelle égérie ?

Sur les réseaux sociaux, dans les magazines, à la télé, top models et vedettes posent, radieuses, avec leur bébé. Faut-il s'en réjouir ? PAR CAROLINE LANGLOIS

La planète people semble s'être trouvé un nouvel accessoire : le bébé. Le voilà qui pose, tout rose et tout potelé, en couverture du magazine *Vogue*[1], confortablement lové dans les bras fins et graciles de sa maman top model. A priori, il y a de quoi se réjouir à voir tous ces jolis bambins s'imposer dans des pages où ils n'étaient guère conviés. Quand la célèbre mannequin brésilienne Gisele Bündchen pose fièrement, son bébé au sein, on se dit qu'il n'y a aucune raison de se cacher. Quand la star Beyoncé, venue recevoir son prix au MTV Awards devant des millions de spectateurs, découvre son bébé sur scène, la voilà émue aux larmes… comme nous ! Même si ces vedettes disposent de moyens conséquents pour afficher une silhouette et un teint parfaits peu compatibles avec l'arrivée d'un nourrisson, elles nous réconcilient avec l'idée que l'on peut être tout à la fois : une femme fatale, une grande professionnelle… et une maman.

À bien y regarder, l'image est un peu trop belle. Ne serait-ce pas là un nouvel avatar de la pression exercée sur les femmes, les exhortant à être toujours parfaites ? Et ne faut-il pas y lire, en creux, le message que seules les mères sont des femmes à part entière ? Pour Marie-Laure Sauty de Chalon, auteure de *L'Art du marketing to women*[2], il est clair que les messages véhiculés par ces images d'égéries ne s'adressent qu'aux (jeunes) mères. Et de rappeler que « les femmes en âge de procréer, mais qui n'ont pas d'enfants – ou qui n'en souhaitent pas – représentent à peine plus de 4 % de la population[3]. Elles ne sont pas des cibles marketing ».

Inexistante, la femme sans enfants ? C'est aussi ce que pense Catherine Bergeret-Amselek[4], psychanalyste, qui relève qu'il est toujours « de bon ton pour être une femme complète d'être aussi mère ». Mais ce qu'elle croit voir dans ces images de madone à l'enfant sur papier glacé, au-delà de la représentation de la femme parfaite, est une véritable révolution de l'âge. « Avec leurs bébés dans les bras, elles montrent que les années qui passent et la maternité ne leur enlèvent rien de leur "sexy". » Ainsi, qu'importe l'âge réel, la présence du bébé dit la jeunesse plus sûrement que n'importe quel slogan de crème antirides. Finalement, la psychanalyste ne regrette qu'une chose : que cette image de femme épanouie ne se décline pas au masculin. « Vivement que l'on voit davantage de papas people avec leurs bébés dans les bras ! »

1. Numéro d'octobre 2014.
2. Dunod, 2014.
3. Étude « Fecond », Ined 2014.
4. Auteure du Mystère des mères *(Desclée de Brouwer, 2005).*

DONALD MCPHERSON/GALLERY STOCK

L'APPEL DU SUR-MESURE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Nous passons notre temps à nous adapter. Et si, pour une fois, nous inversions les choses ? Le « sur-mesure » promet de cibler nos besoins pour nous faire gagner en vitalité. Sans nous ruiner.

POUR LA FORME

Milon est un système d'entraînement intuitif de huit machines qui s'adaptent à chacun. La première fois, un coach vous aide à enregistrer vos données sur une carte magnétique. Ainsi, à chaque passage, les machines vous reconnaissent et s'ajustent à vos caractéristiques… Le parcours ne dure que dix-sept minutes, pendant lesquelles tout le corps travaille sans jamais souffrir ! Une séance tous les cinq jours pendant un mois permet de retrouver une vraie vitalité, la tonicité en prime.

Dans les cercles Milon, les centres de remise en forme ou chez les kinés. Cap Détente, 156, bd de Grenelle, 75015 Paris. Rens. : 0820225026 ou fr.milon.com. Abonnement environ 80 € par mois.

POUR LA LIGNE

Des règles diététiques éloignées de notre mode de vie, et c'est l'échec assuré pour n'importe quel régime. WeightWatchers l'a bien compris et se conforme à nos besoins. Ce qui signifie : respecter la méthode des « points », mais aussi réserver une petite place pour nos envies. Et s'il ne reste que trois aliments dans le frigo, WW nous indique quoi préparer avec…

Rens. au 09 69 321 221 et sur weightwatchers.fr.

POUR LE TONUS

Les vitamines ? Nous en consommons trop ou pas assez faute de connaître nos besoins. S'appuyant sur une trentaine de questions (sexe, âge, poids, taille, habitudes alimentaires, etc.) validées par un conseil scientifique, un algorithme calcule de façon précise nos besoins. Il suffit d'y répondre en ligne et d'attendre la livraison de son « traitement sur mesure ». Chaque matin, on sait, via son appli sur mobile, quelles vitamines (B, C, A, D, E, K et B12) prendre pour la journée.

Sur bloomizon.com. Le traitement revient à moins de 1 € par jour.

POUR MIEUX DORMIR

Dormez-vous seul ou à deux ? Sur le ventre ou sur le côté ? Préférez-vous la fermeté ou être enveloppé ? En une dizaine de questions, vous trouverez votre « profil » de matelas. Un quiz à faire sur Internet ou en magasin.

Sur conforama.fr/profil-literie.



L'OBJET Trop petit, trop mou… qu'il est le long le chemin qui mène à l'oreiller idéal ! Et pourtant il existe. Selon Alexandra Haim, responsable de La Maison de l'oreiller, il s'agit du Mont Blanc Pyrenex, d'une légèreté incroyable.

Existe en deux dimensions : 65 x 65 cm (319 €), ou 50 x 70 cm (259 €). Rens. lamaisondeloreiller.com.

FEMMES, JE VOUS AIME

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



Caroll,
une ligne féminine et chic alliant matières nobles et coupes impeccables, avec Sienna Miller comme égérie.

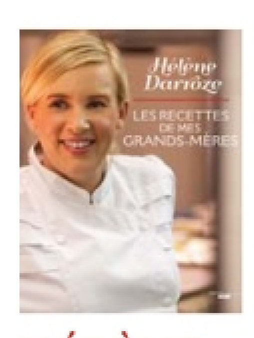
Que de chemin parcouru pour le « petit pull tellement féminin » créé par Raphaël Levy et Joseph Bigio en 1963 ! À l'origine, Les Tricots Caroll – du prénom que l'un des créateurs souhaitait donner à la fille qu'il n'a pas eue – proposent exclusivement de la maille. Très rapidement, le succès est au rendez-vous : pas un cocktail où l'on ne porte son petit cardigan chic, pas un hiver sans son pull en shetland. Caroll tricote peu à peu une relation avec les femmes et souhaite les suivre à chaque étape de leur journée. Progressivement, dans les années 1980, les basiques deviennent une ligne complète de prêt-à-porter, à la fois féminine et chic, alliant matières nobles et coupes impeccables. L'attention portée aux détails – un col brodé, une belle doublure, un zip discret – fait toute la différence.

Depuis quelques années, Caroll s'émancipe des diktats d'une mode qui impose l'image d'une femme parfaite, lisse, très éloignée de la réalité. Avec un slogan fort, « Vingt-quatre heures de la vie d'une femme », et une communication visuelle mettant en scène une jeune femme dans sa vie de tous les jours, Caroll renoue avec sa vocation initiale. Agrémentée d'une touche de fantaisie et de beaucoup de bonne humeur. « Mélanger du *casual* à une tenue sophistiquée, mixer les couleurs vives et les matières nobles permet de casser le côté trop lisse tout en cultivant sa singularité », précise Petra Bordenave, directrice de collection, pour définir le style Caroll. À l'image de Sienna Miller, actrice, mannequin, maman, égérie de la marque pour la quatrième saison[1]. Les créateurs de Caroll avaient dans l'idée d'habiller une femme libre, sensuelle, vivante. Une femme bien dans sa peau et dans ses vêtements. Vous en reprendrez bien pour vingt-quatre heures !

1. Campagnes à visionner sur caroll.com.

CAROLL


RTL
#RTLbouge
BETC RCS Paris B 428 688 485 © Elodie Grégoire



HÉLÈNE DARROZE
Notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, à Paris, de l'hôtel Connaught, à Londres, et d'un restaurant à Moscou, le Raff House. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les souvenirs, les émotions qui les ont inspirées. Elle vient de publier *Les Recettes de mes grands-mères* (Le Cherche Midi, 2014).

MON NOËL ANGLAIS



Propos recueillis par Marie-Laurence Grézaud
Photos Philippe Vaurès-Santamaria

« Ces dernières années, j'ai passé Noël à Londres. Si les Anglais sortent beaucoup au moment des fêtes, ils restent attachés à leurs menus traditionnels : impossible de faire l'impasse sur la *Christmas turkey* [dinde de Noël] ou le pudding. J'adore ces recettes, mais j'aime encore plus les adapter à ma cuisine. C'est d'ailleurs cette interprétation que les Anglais viennent chercher au Connaught. Ils débutent le repas avec un velouté d'huîtres que j'ai retravaillé en y associant d'autres coquillages et du shiso, une herbe aromatique japonaise, que j'émulsionne pour apporter de la fraîcheur et de la légèreté. J'ajoute une pointe d'épices et d'agrumes qui ouvre l'appétit en douceur. Je suis littéralement tombée amoureuse du stilton, ce fromage frais anglais. J'ai souhaité l'associer avec un autre élément traditionnel : le *mulled wine,* une sorte de vin chaud épicé. Ici, je le transforme en une gelée. J'ajoute du céleri et de la poire… Toute la tradition anglaise dans une assiette ! Enfin, le fameux *Christmas pudding,* que je transforme au moyen d'un délicieux panettone. J'adore l'idée d'une petite touche italienne dans mon Noël anglais. Une façon de rendre hommage à la famille italienne qui m'hébergeait quand je travaillais à Monaco, et que j'ai toujours considérée comme mienne. »

STYLISME SANDRINE ANGEL

SOUPE D'HUÎTRE PARFUMÉE AU SHISO ET AGRUMES

Pour 6 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 1 heure 30
Repos : 1 nuit

Ingrédients

12 huîtres
150 g de coques
150 g de couteaux
2 échalotes
3 gousses d'ail
20 cl de vin blanc sec
50 g de beurre
25 cl de crème liquide
1 bâton de citronnelle
25 g de gingembre
12 petits kumquats
1 citron (jus)
150 g de sucre semoule
1 barquette de shiso vert et rouge
50 g de graisse de canard
Sel et piment d'Espelette

Préparation

La veille, mettez les coques à dégorger pour la nuit, dans une eau salée.
Le jour même, piquez les kumquats à l'aide d'une aiguille. Versez-les dans une casserole avec quinze centilitres d'eau et le sucre. Laissez-les confire sur feu doux pendant quarante-cinq à cinquante minutes.
Puis laissez-les refroidir dans le sirop.
Ouvrez les huîtres, récupérez leur jus et laissez-les reposer dix minutes au frais. Récupérez à nouveau l'eau qu'elles ont rendue. Sortez-les de leur coquille et réservez au frais. Dans une cocotte, faites suer les échalotes ciselées avec un peu de graisse de canard. Ajoutez l'ail en chemise, les coques et les couteaux. Déglacez avec le vin blanc, assaisonnez d'un peu de sel et de piment d'Espelette et faites cuire à couvert jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent. Récupérez le jus. Puis sortez-les de leur coque. Versez le jus de coquillages et celui des huîtres dans une casserole, avec quelques feuilles de shiso, le gingembre et la citronnelle. Faites réduire de moitié, filtrez. Ajoutez le beurre, puis la crème et le jus de citron. Rectifiez l'assaisonnement.
Disposez harmonieusement dans des assiettes creuses les coquillages, quelques feuilles de shiso et les kumquats taillés en deux. Versez le velouté dans une soupière et servez sur la garniture.



"Je raffole des recettes traditionnelles anglaises, mais j'aime encore plus les adapter"

STILTON À LA GELÉE DE VIN DES DIEUX

Pour 6 personnes
Préparation : 40 minutes
Cuisson : 10 minutes
Repos : 1 journée

Ingrédients

300 g de stilton
2 pommes reinettes
1 citron et 1 orange non traités
1 poire williams rouge
1 cœur de céleri
20 g de sucre en poudre
4 g de cannelle en bâton
1 g de poivre du Sichuan
1 clou de girofle
1 graine de cardamome verte
1/2 gousse de vanille
50 cl de vin rouge (muté de préférence)
3 cl d'armagnac
5 feuilles de gélatine
12 noisettes fraîches

Préparation

La veille, lavez les pommes et les agrumes, taillez-les en tranches épaisses sans les peler. Disposez-les en couches dans un grand saladier en alternant les variétés de fruits. Entre chaque couche, saupoudrez de sucre et glissez toutes les épices, y compris la vanille taillée en deux dans le sens de la longueur. Laissez ainsi macérer pendant au moins trois heures.

Versez le vin et l'armagnac et laissez vingt-quatre heures au frais. Filtrez puis versez le liquide dans une casserole, portez à frémissement et ajoutez les feuilles de gélatine préalablement trempées dans de l'eau froide. Versez dans un pot à confiture et laissez figer au réfrigérateur. Épluchez puis émincez le céleri dans le sens de la longueur à l'aide d'une mandoline. Réservez les copeaux et les feuilles dans de l'eau avec de la glace. Détaillez la poire en quartiers, taillez-les en tranches fines. Coupez le stilton en triangles pour respecter la coupe du fromage, puis disposez les morceaux sur les assiettes avec le céleri, les poires et la gelée. Râpez des noisettes fraîches par-dessus.



“Je suis littéralement tombée amoureuse de ce fromage”



“J'adore l'idée d'une petite touche italienne dans mon Noël anglais”



PUDDING DE PANETTONE

Préparation

Faites gonfler les raisins secs dans de l'eau chaude pendant une heure.

Pour la compotée Versez tous les fruits rouges, le sucre et le jus de citron dans une casserole et faites cuire à feu doux, à couvert. Quand la compotée commence à épaissir, mixez grossièrement puis laissez refroidir.

Pour le pudding Préchauffez le four à 150 °C. Coupez le panettone en tranches d'un centimètre d'épaisseur et disposez-les dans un plat préalablement beurré. Battez les œufs dans un saladier, ajoutez les deux variétés de sucre, les zestes d'orange et la cannelle. Remuez bien, puis ajoutez le lait et la crème. Incorporez ensuite les raisins égouttés. Versez le tout dans le plat jusqu'à hauteur du panettone. Enfournez pour une heure. Servez le pudding accompagné de la compotée de fruits rouges.

Pour 8 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 1 heure 20
Repos : 1 heure

Ingrédients

Pour la compotée de fruits rouges
100 g de fraises
25 g de myrtilles
50 g de mûres
25 g de groseilles
24 g de sucre
5 cl de jus de citron

Pour le pudding
4 œufs
100 g de sucre
10 g de sucre vanillé
400 ml de lait
150 g de crème UHT
0,5 g de cannelle en poudre
1/2 zeste d'orange
80 g de raisins secs
1/2 panettone rassis
Du beurre pour graisser le plat


VIRGIN TONIC
Tous les matins
À 6H20 , 7H20 , 8H20
9H20 .
QUITTANCE
DE LOYER
Ou d'indémnité d'occupation
Dupont
Parmentier
Nantes
PAYÉ
QUITTANCE DE LOYE
900
900
87
rges
TOTAL
987
locataire
M. Louis Carré
53 avenue du rond-point
44 000 Nantes
© Anthony Ghnassia / Vision By AG
CAMILLE
COMBAL
VOUS PAIE VOTRE LOYER
DANS VIRGIN TONIC
Virgin
RADIO
REJOIGNEZ-NOUS SUR
VIRGINRADIO.FR



CADEAU POUR LA PEAU

Ce coffret en métal, décoré par la styliste Diane Cunnington, contient 1 flacon de soin anti-âge de 30 ml et 2 crèmes au format voyage.

VICHY. Coffret métal Neovadiol. 35,50 €. En pharmacies et parapharmacies.



VIGNE DE JOUVENCE

Ce sérum au resvératrol issu de la vigne stimule la production de collagène pour réduire les rides et redessiner l'ovale du visage.

CAUDALIE. Vinexpert. Sérum Fermeté. 46,50 € les 30 ml. En pharmacies et parapharmacies.



PARFUM LÉGENDAIRE

Symbole intemporel d'élégance et de sensualité, le sillage de jasmin, de rose de mai et de vanille est reconnaissable entre tous.

CHANEL. N° 5. 88 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.

TOUT EN FINESSE

Ce Smartphone ultra-fin au contour en aluminium allie design et performance, avec un écran de 4,7 pouces, un mode d'économie d'énergie et la reconnaissance des empreintes digitales.

SAMSUNG. Galaxy Alpha. 649 €. samsung.com.

ASSURÉS SUR LES PISTES

L'attestation MAE Neige est délivrée gratuitement aux adhérents de l'assurance (24/24 plus), et met les enfants à l'abri en cas d'accidents puisqu'elle prend en charge les frais de secours sur les pistes, le rapatriement, les dommages corporels, etc.

MAE NEIGE. Assurance Scolaire à partir de 9,90 €/an. mae.fr.





DOUCE RÉGRESSION

Caramel mou, calisson ou nougatine, les saveurs de notre enfance se retrouvent dans cette jolie boîte de chocolats au design rétro.

LINDT. Plaisirs d'Enfance Petites Douceurs. 11,99 € les 340 g. En grandes surfaces.

DOSES DE BIEN-ÊTRE

Ce diffuseur d'huiles essentielles s'utilise avec des capsules aromatiques 100 % pures et prêtes à l'emploi.

LABORATOIRES PARIS ÉLYSÉES. Iris. 65 € le diffuseur, 13,50 € la boîte de 3 capsules. En pharmacies ou sur paris-elysees.com.

ÉTOILE DES NEIGES

À poser sur toutes les teintes de vernis, ce topcoat dépose de délicats flocons de neige pour assortir ses ongles à l'ambiance de Noël.

MARIONNAUD. Il Était une Fois. Coffret de 8 vernis laque et 2 topcoats. 29,90 €. marionnaud.com.



BIJOU 2 EN 1

Ce bracelet en nylon résille, plein de minuscules cristaux transparents, peut aussi être porté en collier ras-de-cou.

SWAROVSKI. Bracelet Gray Double Stardust. 79 €. swarovski.com.



SOMMEIL CONNECTÉ

Des capteurs de sommeil enregistrent les données personnelles, puis proposent des programmes sonores et lumineux adaptés pendant les phases d'endormissement et de réveil.

WITHINGS. Aura. 299 €. withings.com.

HIVER EN FORME

Ce complément alimentaire de vitamine D, sous forme d'huile, permet d'éviter les carences pendant l'hiver.

D.PLANTES. Vitamine D3++. 23 € les 20 ml. dplantes.com.





AMPOULE MAGIQUE

Instantanément, ce sérum défroisse les traits et fait oublier les marques de fatigue.

COUP D'ÉCLAT. Ampoule Lifting. 11,60 € les 7 ampoules. En pharmacies et parapharmacies.



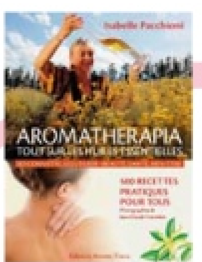
TOURBILLON PRÉCIEUX

En argent et or rose, cette bague fait tourner toutes les têtes.

DINH VAN. Bague Spirale. 19 850 €. dinhvan.com.

DR PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

Stop



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

*Auteure d'*Aromatherapia – Tout sur les huiles essentielles*, Éditions Aroma Thera, nouvelle édition 2014.*

« Pour compléter l'action de la gamme Puressentiel Anti-Chute, pratiquez un massage doux du cuir chevelu avec la Friction Fortifiante Puressentiel Complément Anti-Chute. Du bout des doigts, effectuez des mouvements lents et circulaires pour à la fois relaxer le cuir chevelu et stimuler la microcirculation. Le plus : sa formule permet de réduire les pellicules et les démangeaisons ![1] »

Rien de plus normal que de perdre une cinquantaine de cheveux par jour, plus d'une centaine en automne et au printemps… Au-delà, c'est l'alopécie, l'angoissante accélération quotidienne de la chute des cheveux qui concerne aujourd'hui autant les hommes que les femmes. Avec, bien sûr, une prédominance pour les hommes, en grande majorité sujets à la calvitie. En cause : le stress permanent de la vie moderne, les déséquilibres alimentaires, les maladies infectieuses, la prise de médicaments et… les soins des cheveux (colorations, permanentes, produits défrisants…). **Avec sa gamme de 5 produits anti-chute à base d'actifs 100 % d'origine naturelle,** le laboratoire Puressentiel fait de nouveau preuve d'innovation et de créativité avec des formules uniques, composées d'un complexe breveté de 7 racines (ginseng rouge, réglisse…), d'huiles essentielles (vétiver, gingembre…) et d'extraits végétaux (millet, pois…). Pour tester l'efficacité de cette gamme, les concepteurs du laboratoire ont mené 7 études scientifiques. Mais ils ont eu aussi l'idée de croiser trois méthodes de contrôle différentes pour garantir une efficacité optimale : une cotation clinique par un dermatologue, une mesure instrumentale par phototrichogramme (qui permet entre autres de calculer la densité et la vitesse de pousse des cheveux), une auto-



L'extrait de pois, exceptionnellement riche en polypeptides, protéines et vitamines, fortifie et stimule le cheveu.

INÉLUCTABLE, LA CHUTE DES CHEVEUX ? NON : PURESSENTIEL LANCE LA 1RE GAMME ANTI-CHUTE 100 % D'ORIGINE NATURELLE, UNE SOLUTION INNOVANTE À L'EFFICACITÉ PROUVÉE.

à la chute des cheveux !

évaluation par les participants. Ainsi, pendant 3 mois, 22 femmes et 10 hommes entre 18 et 50 ans présentant une alopécie avancée ont suivi le traitement anti-chute. La corrélation des trois méthodes a donné des résultats étonnants : en 6 semaines, l'action redensifiante était perçue[2] avec des cheveux plus épais et plus résistants ; en 3 mois, l'action anti-chute et redensifiante était confirmée à 90 %.

1. Cotation clinique par un dermatologue sur 23 volontaires après 3 mois d'utilisation.
2. % satisfaction à 6 semaines : sur 32 sujets, cheveux redensifiés 69 %, plus épais 60 %, plus résistants 81 %.
3. Phototrichogramme : actif objectivé, 20 sujets, 3 mois.
4. % satisfaction à 3 mois : efficacité formule, 12 femmes. Stimulation de la croissance sur 32 sujets : 72 %.
5. % satisfaction à 3 mois : efficacité formule, 10 hommes. Action anti-chute sur 32 sujets : 78 %.

Pour découvrir la nouvelle carte de fidélité Puressentiel rendez-vous sur
www.puressentiel.fr

DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…



FREINER LA CHUTE, ACCÉLÉRER LA CROISSANCE DES CHEVEUX !

Le **Sérum traitant Puressentiel Anti-Chute,** hautement concentré en principes actifs, est un complexe innovant aux 7 racines, huiles essentielles et extraits végétaux à l'efficacité prouvée : + 8400 nouveaux cheveux[3], stimulation de leur croissance (77 %)[4], action anti-chute (90 %)[5]. La composition à base d'actifs 100 % naturels de ce traitement d'attaque facile et pratique à utiliser lui confère un pouvoir de pénétration extrêmement rapide.



POUR DES CHEVEUX PLEINS DE VIGUEUR, AGIR DE L'INTÉRIEUR !

La cure Capillaire Puressentiel Complément Alimentaire Fortifiant Cheveux & Ongles est idéale pour agir de l'intérieur et à la racine du problème ! Sa formule unique de plantes, minéraux et vitamine B8 est 100 % naturelle. Résultat : des cheveux et ongles en pleine forme et éclatants de santé. En programme d'attaque à raison de 2 capsules par jour, et en programme d'entretien aux saisons à risque de chute de cheveux aggravée (automne et printemps) : 1 capsule par jour.

+ EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE





Vous souffrez de chutes de cheveux, vous avez les cheveux fins et vous manquez de volume? Vous avez déjà essayé divers produits capillaires Anti-Chute ou Volume, mais avez malheureusement constaté qu´ils n´avaient pas réalisé ce dont vous rêviez: PLUS DE DENSITÉ, et IMMÉDIATEMENT?!

Nous avons pour vous LA SOLUTION: grâce au système DENSITÉ+, votre partenaire Hairdreams vous aidera, en un tour de main, à obtenir une merveilleuse densité capillaire naturelle. Pour cela, des cheveux naturels sont ajoutés à votre chevelure de manière totalement innovante. Le parfait atout pour votre coiffure de rêve...

GRATUIT

Brochure d´information et bonus de 50 euros! Demandez dès maintenant et gratuitement: La brochure DENSITÉ+ Hairdreams - ainsi qu´un bon cadeau de 50 euros à valoir sur votre première pose de Hair Creations.

Demandez-le dès maintenant:
crm@hairdreams.com

Coordonné par PATRICIA SALMON TIRARD

MA SANTÉ *AUTREMENT*

ÊTRE ACTEUR DE SON BIEN-ÊTRE



SOMMAIRE

162
L'ENQUÊTE
Connaissez-vous la *somatic experiencing* ?



168 C'EST PROUVÉ
La volaille ne doit pas être lavée

170 LE BON RÉFLEXE
L'éleuthérocoque antifatigue

172 J'ESSAIE OU PAS ?
L'homéopathie contre les bouffées de chaleur

174 LIVRES
Bibliothérapie

180 RENDEZ-VOUS
L'agenda du moi

183 ANNONCES
Thérapies, développement personnel, formations, rencontres

186 CHRONIQUE
Corps & esprit, PAR THIERRY JANSSEN



Encore peu connue en France, cette thérapie originale est très développée aux États-Unis. Son principe : nous pouvons **nous libérer en douceur d'un traumatisme** en transformant les sensations physiques qui lui sont liées.

CONNAISSEZ-VOUS LA *SOMATIC EXPERIENCING* ?

PAR CÉCILE GUÉRET

Que fait la souris juste avant de se trouver coincée dans les pattes du chat ? Elle fait la morte. Que faisons-nous, humains, lorsque nous sommes confrontés à un danger qui dépasse notre capacité à y faire face ? Nous aussi, nous nous figeons. Quand le combat ou la fuite ne sont plus possibles, c'est en effet « la dernière réponse instinctuelle dont disposent les reptiles et les mammifères », souligne l'Américain Peter A. Levine, fondateur d'une méthode thérapeutique de résolution du traumatisme appelée *somatic experiencing* (SE) ou « expérience somatique ». Peu connue en France (une cinquantaine de praticiens), elle est très développée aux États-Unis. C'est en étudiant les animaux que ce physiologiste a eu, il y a une quarantaine d'années, l'intuition d'une similitude entre leur réponse face au danger et la nôtre. Mais il a aussi observé une différence essentielle. Si le chat ne mange pas la souris après avoir joué avec elle, celle-ci sort du figement, court dans tous les sens et, en déchargeant la tension retenue (elle fuit et attaque « dans le vide »), reprend le cours de sa vie sans dommages. L'homme, lui, rationalise, cherche des explications, veut montrer qu'il s'en relève et que tout va bien. Et de ce fait il laisse le figement se perpétuer. Pour Peter A. Levine, c'est ce mécanisme de prolongement du figement bien au-delà de la période de danger qui crée le traumatisme. Et non l'événement en lui-même.

>>>

ILLUSTRATION JOANNA GNIADY/CREASENSO



> “Le traumatisme n'est pas lié à l'événement vécu mais à la trace qu'il a laissée”
>
> MICHEL SCHITTECATTE, PSYCHIATRE

>>> Chez la souris comme chez l'homme, l'immobilité n'est pas une lâcheté : c'est une stratégie de la dernière chance qui lui permet de rester en vie jusqu'à ce que le danger soit passé. En faisant la morte, la souris peut tromper son prédateur et profiter d'un moment d'inattention pour s'échapper. Dans le pire des cas, cet état modifié de conscience aura l'ultime avantage d'atténuer sa douleur.

Rompre le cercle vicieux

« Chez l'homme, cette anesthésie physique et psychologique est désignée par le terme de “mécanisme de dissociation”. C'est ce qui nous permet de supporter l'insupportable », précise le psychiatre Michel Schittecatte[1], formateur en *somatic experiencing.* Mais cette façon de « couper les plombs » a des conséquences importantes sur l'organisme. « C'est comme si, dans une voiture lancée à 100 km/h, pour “fuir ou combattre”, nous tirions tout à coup le frein à main », détaille-t-il. L'énergie qui n'a pu être déchargée reste alors piégée dans notre organisme et peut engendrer les innombrables symptômes somatiques, comportementaux et relationnels classiquement décrits dans le « trouble anxieux post-traumatique ». S'ensuit alors un cycle pathologique : les réponses de combat et de fuite, inexprimées, entraînent des sentiments de rage et de terreur. Intériorisés, ils nous terrorisent d'autant plus que nous les refoulons. Et, pour mieux les réprimer, nous développons encore plus de symptômes, qui nous figent davantage et alimentent nos peurs. C'est le cercle vicieux du traumatisme. À lire Peter A. Levine, nous sommes tous traumatisés. « Chacun de nous a vécu au moins une expérience traumatisante au cours de sa vie », écrit-il. Notre naissance, de la maltraitance, des abus sexuels, un incendie, une inondation, une catastrophe naturelle, une anesthésie ou une opération chirurgicale, tout ce que le corps a ressenti comme une menace à laquelle il n'a pas pu réagir par la fuite ou le combat est potentiellement traumatisant. Cependant, souligne Michel Schittecatte, le postulat selon lequel le traumatisme n'est pas lié à ce qui nous est arrivé, mais est le résultat d'un processus qui n'a pas pu aller à son terme naturel, a trois conséquences positives. « La première est que nous possédons dans notre corps notre propre potentiel de guérison : c'est notre capacité instinctuelle à sortir du figement. La deuxième est que nous pouvons y participer activement, avec le soutien d'un thérapeute. La troisième est que le traumatisme n'est pas une condamnation à vie puisqu'il n'est pas lié à l'événement vécu mais à la trace qu'il a laissée. Et cette trace, nous pouvons la transformer. » À la suite d'un choc émotionnel, Christiane, 60 ans, a souffert d'attaques de panique, de claustrophobie et d'intolérables acouphènes : « Je perdais pied, je ne sentais plus mon corps. » Après un travail progressif d'un an et demi en SE, elle a pu, peu à peu, se remettre de ce « bug » qui l'a plongée dans l'anxiété et la dépression. Elle se souvient « d'une réassurance très délicate, douce et sensible pour, très progressivement, me défiger en sécurité ». L'avantage à travailler sur le figement et non sur >>>

PREMIERS SECOURS

Pour limiter le traumatisme après une chute, laissez faire votre corps. « Ne vous relevez pas tout de suite comme si de rien n'était, préconise Michel Schittecatte, psychiatre, psychothérapeute et formateur en *somatic experiencing*. Observez sans jugement les engourdissements et les tremblements, les sensations de chaud ou de froid qui traversent votre organisme – avec, si possible, le soutien bienveillant d'une autre personne qui assure votre sécurité physique et émotionnelle. Restez sur le sol et attendez que votre système nerveux décharge spontanément la forte activation qu'il contient. » Lorsque vous êtes témoin d'une chute, faites de même : essayez de réguler votre propre système nerveux en respirant, en vous ancrant dans le sol, puis, une fois apaisé, d'aider l'autre à décharger son énergie.

La science le prouve





Enfin une alternative efficace et 100% naturelle à certaines molécules chimiques.

Découvrez les propriétés exceptionnelles du miel de manuka IAA ou UMF dans la seule gamme de produits à l'efficacité scientifiquement décelée et mesurée.

Un miel unique

Issu du manuka sauvage, arbuste endémique de Nouvelle Zélande, il présente parfois une propriété exceptionnelle appelée activité non peroxydique.
Plus de 300 miels d'essences différentes ont été testés, seuls certains miels de manuka possèdent cette activité.

Plus de 20 ans de recherches,

études cliniques ou laboratoires, prouvent l'action efficace du miel de manuka à l'activité non peroxydique dans de nombreux domaines, appliqué sur la peau ou ingéré : pour assainir et apaiser la sphère ORL (gorge, bouche, gencives, sinus…) et l'estomac, pour aider à réparer les lésions cutanées, pour un effet réparateur sur les peaux très sèches et abîmées, les piqûres d'insectes, les brûlures légères.

Comment ça marche ?

De nombreuses recherches prouvent que cette activité non peroxydique propre au miel de manuka est due à une combinaison singulière d'actifs qui agissent en synergie. Une de ces molécules actives est le methylglyoxal, qui n'est cependant responsable que d'une partie de l'activité. Les autres molécules actives n'ont pas encore été clairement identifiées.
Les recherches continuent.

Quelles garanties d'efficacité?

L'indice IAA ou UMF appliqué sur les produits au miel de manuka vous garantit cette activité non peroxydique unique décelée après des tests rigoureux en laboratoires spécialisés et indépendants. L'action efficace du miel est alors comparée à une solution de phénol, un antiseptique largement utilisé dans l'industrie pharmaceutique. Si le miel est aussi efficace qu'une solution à 10% de phénol, l'indice IAA ou UMF 10+ est attribué.

Le saviez vous ?

Seuls les miels de manuka à l'activité non peroxydique ont une action efficace. Ces miels sont rarissimes : leur production annuelle représente seulement 10% de la production mondiale !

4 BONNES RAISONS D'UTILISER LE MIEL DE MANUKA IAA ou UMF :

1. **Une alternative efficace** et naturelle à certaines molécules chimiques.
2. **Une efficacité garantie** par des tests rigoureux et systématiques en laboratoires.
3. Des miels issus de **manuka sauvage** et garantis **sans pesticides.**
4. **Une gamme complète** de produits exclusifs et prêts à l'emploi, pour la plupart **fabriqués en France**, qui apportent une solution à de nombreux désagréments du quotidien.

Ils l'ont essayé et sont convaincus !

Le miel de Manuka est une pure merveille. Mes petits enfants "aiment" l'utiliser pour leurs problèmes de gorge : le miel de manuka est délicieux et à l'écoute de leurs bobos.» Maryvone

« J'ai utilisé pour l'estomac le plus concentré des miels IAA à raison d'une cuillère à soupe avant chacun des trois repas et de la collation de 17 heures. Rapidement les gènes se sont estompées puis dissipées. C'est une amie, elle-même soulagée par ce miel et pour le même problème, qui m'avait conseillée cette petite cure.» Jacqueline

« Excellent produit qui mériterait une meilleure connaissance de ses multiples utilisations. Il est efficace sur les problèmes de peau mais influe aussi sur l'état général de l'organisme. A consommer en interne et en externe. » Barbara



Disponibles en magasins diététiques, bio, pharmacies et parapharmacies



Retrouvez nos rapports de tests, la charte IAA et une bibliographie complète des études scientifiques sur **www.comptoirsetcompagnies.com**

>>> l'événement est qu'il n'est pas nécessaire de se souvenir de ce qui a provoqué le trauma, même si cette méthode thérapeutique a été conçue pour les traumatismes ponctuels et identifiés (cinq à dix séances suffisent alors généralement).

La clé : notre système nerveux

Le but de la SE est de rompre le cercle vicieux du traumatisme en découplant la peur de l'immobilité. Première étape : permettre à la personne traumatisée de prendre conscience des endroits de son corps qui sont encore figés, mais aussi de ceux qui sont actifs et peuvent la ressourcer. Le thérapeute l'aide à se reconnecter à ses sensations sans qu'elle soit submergée par elles, ni par la terreur qui les accompagne. Vient alors l'étape de la « renégociation ». Michel Schittecatte explique : « Il s'agit de permettre au corps d'achever la réponse, généralement de fuite ou de combat, qu'il aurait voulu réaliser au moment de l'événement pour faire face au danger. Par exemple, dans le cas d'un accident de voiture, ce n'est pas de suggérer au patient ce qu'il pourrait "rationnellement" faire (tourner le volant), mais d'observer ce que son corps aurait eu envie de faire. Ses bras peuvent par exemple entamer un mouvement pour lui protéger le visage, etc. Quand il laisse ces mouvements aller à leur terme, son anxiété diminue, puis disparaît. Il apprend qu'en faisant confiance à ses capacités instinctuelles plutôt qu'à ses capacités intellectuelles, il peut sortir du figement. » Il ne s'agit pas de revivre le traumatisme, mais de le « renégocier » en transformant les sensations physiques qui y sont liées. Avec la SE, Christiane se souvient de réactions de décharge très subtiles : « D'infimes déchirements internes. Comme si mon système nerveux baissait la garde et que mon corps pouvait enfin s'ouvrir. D'ailleurs, j'ai retrouvé la sensation de pouvoir me fier à lui. » Le patient, sorti du figement, retrouve toute la gamme de réponses possibles face au danger : la fuite, le combat, mais aussi la négociation, le recours à autrui, etc. L'étape suivante consiste à s'assurer que le patient vit ces réponses pour ce qu'elles sont : un retour à la vie, dans le moment présent, et non des détonateurs de peur du passé. Loin de promettre de nous libérer de tous nos traumas, la *somatic experiencing* nous propose de remettre du mouvement là où nous nous sommes figés afin de « réveiller le tigre[2] » en nous. Ou, au moins, la petite souris.

1. Michel Schittecatte est le fondateur du Centre d'études et de formation à la résolution du trauma (Cefort), qui organise en France des formations en somatic experiencing. *Rens. : cefort.fr.*
2. Titre du premier ouvrage de Peter A. Levine (InterÉditions, 2013).

LE REGARD DE…

FRANÇOIS LAFOND,
PSYCHOLOGUE CLINICIEN ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

« Nous avons un corps, mais aussi un cortex »

François Lafond est spécialiste des neurosciences et du stress post-traumatique au sein des forces armées canadiennes.

Qu'apporte la *somatic experiencing* d'inédit ?
C'est une approche rafraîchissante car elle part du paradigme – nouveau – que le trauma se situe au niveau du système nerveux, émotionnel. Elle propose donc un travail du bas vers le haut : résoudre le traumatisme dans son corps pour être mieux dans sa tête. C'est sa force, mais aussi sa faiblesse, car l'intégration neuronale, qui passe par le sens que la personne donne à son expérience, est très importante dans la résolution du traumatisme. Pour s'en sortir, elle doit aussi apprendre à vivre en paix avec la représentation qu'elle a d'elle-même et de l'autre, donc passer par le cognitif. Nous avons un corps, mais aussi un cortex.

Quelles sont ses limites ?
L'erreur serait d'en faire une méthode à suivre étape par étape, de manière systématique. C'est l'impression que donne Peter A. Levine dans ses livres, alors qu'il est à l'évidence un bon thérapeute. Nous ne pouvons pas faire l'économie de ce que ressent le patient, de ce qu'il nous dit, de ce qui se passe entre nous, du sens que nous trouvons ensemble. Le processus thérapeutique est d'abord et avant tout relationnel. **Propos recueillis par C.G.**

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire ***Guérir par-delà les mots*** de Peter A. Levine. Dans ce deuxième ouvrage, qui vient d'être traduit en français, l'auteur reprend avec plus de clarté et de références aux neurosciences les concepts évoqués dans ***Réveiller le tigre*** (InterÉditions, 2013). Des exercices simples permettent d'apprivoiser sa méthode pour soi (InterEditions, 2014).
Où s'adresser Association des praticiens francophones de la *somatic experiencing* (apf-somatic-experiencing.com).

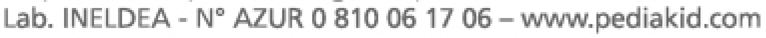
NEWS BIEN-ÊTRE

PUBLI-COMMUNIQUÉ

QUI Dit Maux de l'hiver Dit PEDIAKID®

PEDIAKID® Immuno-Fort aide à soutenir l'ensemble des défenses de l'organisme* des plus jeunes. Il réunit les meilleurs actifs naturels : Cuivre et Vitamine C*, qui **participent à la fonction immunitaire** mais aussi Echinacée, Ginseng et Baie d'Eglantier, qui **contribuent aux défenses naturelles.** Le réflexe 100% naturel des mamans à l'approche de l'hiver !

En 125 ml (ACL 2051510) et 250 ml (ACL 2030198). Bon goût Myrtille.
En pharmacie, para. et magasin spécialisé.


Lab. INELDEA - N° AZUR 0 810 06 17 06 – www.pediakid.com



LE GROG pour vous REVIGORER !

Du miel, du citron, de l'huile essentielle d'Eucalyptus, de la cannelle et du gingembre : le Grog fait son grand retour ! La recette authentique et 100% naturelle de la préparation pour Grog VITAFLOR en fait un véritable allié contre les petits maux de l'hiver… Sans alcool, il prend soin de toute la famille grâce à son action revigorante et fortifiante qui stimule les défenses naturelles. 2 cuillères à café dans une grande tasse d'eau chaude et vous voilà revigorés !



En pharmacie et parapharmacie.
ACL 4123998 - 100g (6 grogs préparés) - www.vitaflor.fr

RESPIREZ !
avec OLIOSEPTIL® Nez-Gorge*

Ce complexe renferme une association de 7 huiles essentielles et notamment d'Eucalyptus Globulus, qui participe à l'assainissement et au fonctionnement optimal du système respiratoire (nez), et apaise la gorge. Les gélules L-VCAPS® favorisent la préservation et l'assimilation des huiles essentielles.

*Efficacité prouvée sur les germes les plus résistants.



Etui de 15 gélules - ACL 7824230.
En pharma, para et mag. spé. – Lab. INELDEA – 0810 06 17 06

C'EST PROUVÉ

LA VOLAILLE NE DOIT PAS ÊTRE *LAVÉE*

PAR CHRISTINE BAUDRY



« Arrêtez de laver votre poulet avant de le cuire ! » Cet avertissement émane de l'Agence britannique de sécurité alimentaire (FSA)[1], qui veut mettre un coup d'arrêt à une pratique très répandue outre-Manche, mais aussi en France : le lavage à grande eau du poulet cru. Cette précaution provoque de multiples éclaboussures autour de l'évier, vers le séchoir à vaisselle et le plan de travail, et a pour effet de disséminer dans la cuisine le campylobacter, ou « bactérie du poulet ». Or ce germe est la première cause d'infections intestinales, bénignes chez les personnes en bonne santé, mais qui peuvent être fatales chez les très jeunes enfants, les personnes âgées et les individus immunodéprimés.

Que faire ? Ne lavez pas la volaille (poulet, dinde…) – la cuisson éliminera les germes. En revanche, nettoyez soigneusement à l'eau savonneuse plan de travail et ustensiles en contact avec la peau crue du volatile, tout comme l'évier dans lequel vous aurez vidé le reste de l'éventuelle marinade. À votre tour, lavez-vous soigneusement les mains pour ne pas transférer les germes sur d'autres aliments.

1. food.gov.uk.

Pour en savoir plus : alimentation.gouv.fr.

En bref

POILS OU PELUCHES ?
Les bébés qui dorment sur une peau de mouton ont un risque de développer un asthme diminué de 79 % à 6 ans, et de 41 % à 10 ans (Institut Helmholtz, Allemagne).

AMOURS INCERTAINES
Hommes et femmes vivant une relation amoureuse « insécure », même depuis des années, ont un système immunitaire amoindri et sont plus sensibles aux infections (université de l'Ohio, États-Unis).

GROUPE SANGUIN
Les personnes du groupe AB présenteraient un risque accru de déclin cognitif avec l'âge, et devraient donc adopter un mode de vie qui les protège (université du Vermont, États-Unis).

LE GROS VENTRE PLUS INQUIÉTANT QU'UN SIMPLE SURPOIDS

Et si l'on arrêtait de se faire peur avec l'indice de masse corporelle ? L'IMC ne donne en effet pas d'indication sur le principal facteur de risque cardio-vasculaire : la graisse abdominale, celle qui augmente le taux de cholestérol et le risque d'hypertension. C'est le « gros ventre » qui doit donc alerter patients et médecins. L'indicateur clé est désormais le tour de taille, mesuré au niveau du plus petit périmètre entre le nombril et les dernières côtes. Il faut s'efforcer de le réduire quand il est supérieur à cent deux centimètres chez les hommes et à quatre-vingt-huit centimètres chez les femmes. En sachant que ces valeurs doivent aussi être appréciées par le médecin en fonction de la silhouette naturelle de chaque individu.

Pour en savoir plus : automesure.com.

ILLUSTRATION JULIE TILLAUD CHEZ CAROLINE MARÉCHAL POUR PSYCHOLOGIES

LE BON RÉFLEXE

L'ÉLEUTHÉROCOQUE ANTIFATIGUE

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

Depuis plus de quatre mille ans, *Eleutherococcus senticosus* fait partie de la pharmacopée chinoise, utilisé comme tonifiant de l'organisme. Après avoir découvert ses principes actifs, les Russes l'adoptent dans les années 1950. Baptisé « ginseng de Sibérie », il permet aux militaires de mieux supporter les situations extrêmes.

D'OÙ VIENT-IL ? Ce buisson épineux est originaire des zones très froides du nord de la Chine et de Sibérie. La rigueur du climat l'oblige à s'adapter pour survivre. Il est qualifié de plante adaptogène : comme le ginseng ou la *Rhodiola*, il augmente la résistance au stress.

QUE CONTIENT-IL ? Des substances éleuthérosides qui donnent à la plante ses qualités adaptogènes. On trouve aussi des vitamines, des acides aminés et des sucres.

QUELS SONT SES BIENFAITS ? C'est la plante tonifiante par excellence. Elle stimule l'organisme au niveau psycho-neuro-endocrino-immunitaire. Elle permet d'empêcher la fatigue de s'installer. En cas de grippe ou de maladie infectieuse, elle accélère la convalescence.

POUR QUI ? Pour ceux qui se sentent fatigués, mais aussi pour ceux qui enchaînent les maladies hivernales, révisent pour des examens, préparent une compétition sportive… Il est déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.

SOUS QUELLE FORME ? En gélules, en ampoules, en flacon[1], en solution hydro-alcoolique[2] ou sous forme de tisane ou décoction[3]. Vérifiez que la concentration en éleuthérosides est suffisante (de 0,18 % à 0,8 %).

À QUELLE FRÉQUENCE ? En prévention de l'intersaison : limitez votre cure à trois semaines. En convalescence d'une grippe : quinze jours. Prenez le ginseng de Sibérie avant le déjeuner en évitant de consommer du café.

1. Roy-Eau Éleuthérocoque Bio (La Royale), Éleuthérocoque Ginko biloba (LPEV), Ginseng sibérien (Solgar), Ergytonyl (Nutergia).
2. EPF Éleuthérocoque, extrait hydro-alcoolique (A. Vogel), Extrait de plante fraîche biologique Éleuthérocoque (Ladrôme), Éleuthérocoque Bio teinture mère (Biover)…
3. Plonger 40 g de racine séchée dans 1 litre d'eau froide, faire bouillir pendant vingt minutes puis filtrer. Boire une ou deux tasses par jour.

MERCI À DOMINIQUE HUNKA-GELY, praticienne de santé en naturopathie et réflexologie plantaire.

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur Psychologies.com « Cuisine énergétique : la vitalité au menu ». Quels ingrédients privilégier ? Comment les cuisiner ? Rubrique « Nutrition ».



COMBATTRE LA FATIGUE

La force des bourgeons : augmenter sa vitalité grâce à la gemmothérapie

En concentrant dans quelques gouttes les principes actifs des plantes en devenir, la gemmothérapie, nouvelle branche de la phytothérapie, permet d'utiliser leur potentiel thérapeutique pour lutter contre la fatigue et aborder sereinement le changement de saison.

En latin, *gemma* veut dire bourgeon. La gemmothérapie, mise au point dans les années 50 par le médecin belge Pol Henry, permet de récupérer tous les composants des futures fleurs, feuilles, écorce, contenues dans les bourgeons. Un concentré de vitalité végétale très utile à nos organismes affaiblis par la fin du trimestre et l'arrivée de l'hiver.

Pour combattre en profondeur la fatigue fonctionnelle et physiologique, on privilégie les effets au long cours des bourgeons aux principes « adaptogènes » qui, au lieu de donner un « coup de fouet » à l'organisme, lui permettent de s'adapter pour mieux résister au surmenage, au froid, au manque de lumière et à tous les stress de l'automne et de l'hiver. C'est une des grandes qualités de l'argousier (*Hippophae rhamnoides*), excellent fortifiant, tonique, antistress, antioxydant : un soutien efficace pour traverser les périodes difficiles. 15 gouttes chaque matin dans un verre d'eau ; pour les enfants, 1 goutte par 10 kilos de poids.

Pour aborder la fin de l'automne avec énergie, on peut associer à l'argousier des extraits de bourgeons de chêne (*Quercus pedunculata*), qui compensent la baisse de moral et toutes les baisses de tonus en général. Et on complète avec les extraits de bourgeons de cassis (*Ribes nigrum*), qui renforcent l'action des autres bourgeons et stimulent la production naturelle d'hormones régulatrices du métabolisme, notamment en matière de défenses immunitaires et de gestion du stress. 15 gouttes chaque matin dans un verre d'eau, à prendre seul ou associé à un ou deux autres extraits de bourgeons.



Découvrez la récolte des bourgeons en images sur
psychologies.com

et plus d'information sur la gemmothérapie sur
vitaflor.fr

Les extraits de bourgeons bio, récoltés et fabriqués en France, se trouvent en pharmacie et parapharmacie : demandez conseil à votre pharmacien.



référence de l'herboristerie en pharmacie depuis 1946



J'ESSAIE OU PAS ?

L'HOMÉOPATHIE CONTRE LES *BOUFFÉES DE CHALEUR*

PAR AGNÈS ROGELET

LE PRINCIPE Aider l'organisme à ne plus produire de bouffées de chaleur, alors qu'un traitement substitutif hormonal (TSH) les masque en remplaçant les hormones manquantes. Créée par le Dr Samuel Hahnemann en 1796, l'homéopathie utilise des médicaments fortement dilués fabriqués à partir d'une souche animale, végétale ou minérale susceptible de créer le symptôme chez un individu sain. Ainsi, Lachesis, utilisé contre les bouffées de chaleur, provient du venin d'un serpent dont la morsure provoque bouffées de chaleur et ecchymoses. Par ailleurs, cette thérapie complémentaire considère la personne et ses symptômes dans leur globalité. Le traitement est donc individualisé.

LA CONSULTATION L'homéopathe s'enquiert de la façon dont se manifestent vos bouffées de chaleur : plutôt la nuit ? Sur les pommettes ? S'atténuent-elles si vous ouvrez la fenêtre ? Il vous interroge sur vos antécédents personnels et familiaux et détermine aussi votre « terrain » (vos prédispositions aux maladies) par un examen clinique (poids, morphologie, aspect de la peau, présence de varices...). En première intention, il ne traite que le symptôme et prescrit des granules en basse dilution (par exemple Lachesis 5 CH) ou moyenne dilution (comme Belladonna 9 CH). Les bouffées de chaleur deviennent plus tolérables et moins fréquentes au bout d'une semaine environ. Il peut aussi prescrire une dilution hormonale comme Folliculinum, un extrait de follicule ovarien. Si aucune amélioration ne survient après un mois ou que vous présentez des pathologies multiples ou des troubles de l'humeur, il opte pour un traitement de terrain en haute dilution (15 CH). À vous d'arrêter le traitement quand vous vous sentez mieux.

ET L'AUTOMÉDICATION ? Sucer quatre comprimés par jour d'Acthéane (Boiron) peut être efficace au bout de trois semaines. Mais mieux vaut prendre l'avis d'un pharmacien.

LA DURÉE Une séance individuelle dure trente minutes minimum et coûte 60 euros en moyenne (remboursés en partie par l'assurance-maladie).

INDICATIONS Cette thérapie est une alternative au traitement hormonal, qui reste pertinent en cas de bouffées de chaleur très invalidantes. Elle convient bien dans divers cas : combinaison de plusieurs symptômes gênants (troubles de l'humeur, du sommeil, prise de poids...), inconfort ou bien contre-indications formelles au TSH.

INCOMPATIBILITÉS Inutile de souhaiter un résultat immédiat. L'homéopathie suppose de laisser le temps au corps de faire son travail. Une réaction transitoire, tout à fait normale, peut même survenir.

TROUVER UN THÉRAPEUTE Sur snmhf.net.

MERCI À CHRISTELLE BESNARD-CHARVET, gynécologue homéopathe.

ILLUSTRATION MARION BROSSE CHEZ VALÉRIE OUALID POUR PSYCHOLOGIES

BIBLIO THÉRAPIE

Coordonné par Christilla Pellé-Douël, avec Elsa Godart, Christine Sallès et Marie-France Vigor lire aussi pp. 36 à 42.





Père manquant, fils manqué

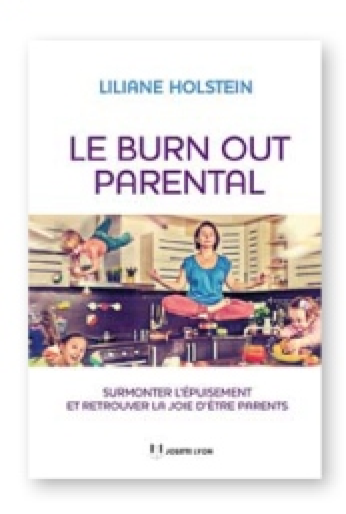
G. Corneau

Une fois n'est pas coutume : parlons d'une réédition. Mais pas de n'importe laquelle : celle d'un livre qui a marqué plusieurs générations de lecteurs, augmentée d'une postface qui réactualise le propos. *Père manquant, fils manqué,* premier livre du psychanalyste jungien Guy Corneau, a créé un choc en pointant du doigt et en analysant en quoi l'absence des pères modernes (soit par abandon de la famille, soit par absence psychologique ou symbolique) entraînait des conséquences psychiques graves pour les fils. Bien sûr, les degrés de souffrance varient, mais le manque de structure paternelle provoque toujours des déséquilibres, des « fils manqués » qui ne peuvent identifier leur part masculine. Le psychanalyste entrevoit pourtant des pistes pour « faire avec » ou « faire malgré tout » : « Notre désir [de père] est insatiable parce qu'au fond nous recherchons une reconnaissance par un père archétypique… Passer du fils à l'homme signifie cesser […] d'appeler ce père idéal pour se laisser appeler par cet idéal lui-même. » Rien à enlever, rien à ajouter. Le propos n'a rien perdu de sa force, quinze ans après sa parution. **C.P.-D.**

Les Éditions de l'Homme, 244 p., 15 € (avec le DVD d'une conférence de l'auteur, « Fils et filles du silence »).

JULIEN FAUGÈRE/ÉDITIONS DE L'HOMME

PSYCHOLOGIE

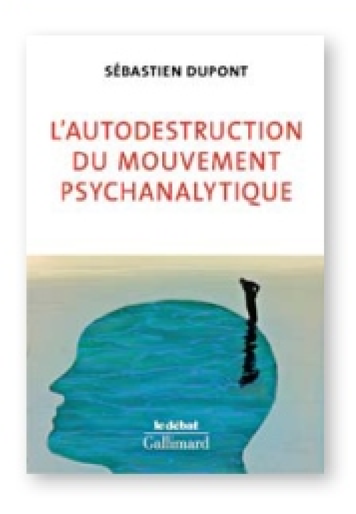


Le Burn out parental
L. Holstein

La présence désirée d'un enfant est censée apporter le bonheur, notre niveau de confort et de santé est bien meilleur qu'hier ; alors pourquoi tant de parents sont-ils psychologiquement et physiquement épuisés ? Le burn out, souvent évoqué à propos du travail, est désormais reconnu chez les parents, pris dans un enfer domestique, dévorés par l'intendance, les repas, les devoirs, les activités et les exigences sans limites de tous. Une psychanalyste démonte les rouages de la mécanique infernale qui conduit à s'effondrer, signal d'alarme d'un malaise familial global. Tout en examinant les situations de désordre et leur incidence sur l'enfant, l'auteure aide les parents à reprendre confiance en leurs capacités à rétablir la bonne place de chacun et des repères salvateurs pour tous. **M.-F.V.**

Josette Lyon, 328 p., 19 €.

PSYCHANALYSE

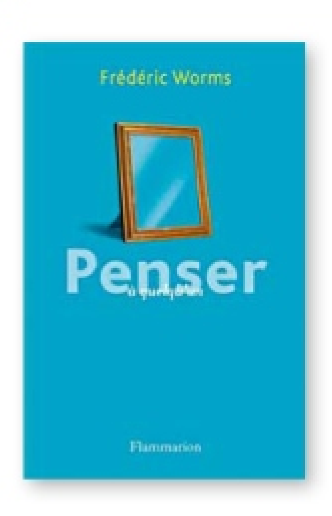


L'Autodestruction du mouvement psychanalytique
S. Dupont

Psychanalyste, Sébastien Dupont dénonce « un malaise dans la psychanalyse » et cherche à comprendre comment nous en sommes venus à une telle crise. Il propose des pistes de réflexion pour continuer à « faire vivre » cette discipline. Ainsi se penche-t-il sur de nombreuses problématiques : la désorganisation du corps professionnel, l'adaptation de la cure psychanalytique aux souffrances d'aujourd'hui, l'évaluation des thérapies, l'automarginalisation du mouvement psychanalytique… Une lecture qui tente de vivifier une discipline trop tournée vers le passé. La psychanalyse doit essayer de « retrouver la créativité et le dynamisme de ses idées, s'autoriser à renouveler ses concepts, recentrer son attention sur les hommes d'aujourd'hui, afin qu'elle ne devienne pas "un lieu de mémoire" ». **E.G.**

Gallimard, 208 p., 16,90 €.

PHILOSOPHIE

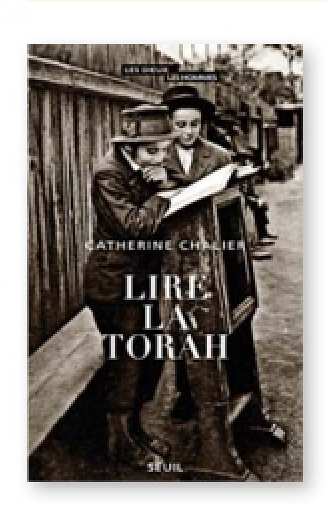


Penser à quelqu'un
F. Worms

La pensée n'est pas une simple attention qui nous couperait du monde en nous enfermant dans l'intériorité. Il existe des pensées « vitales », comme le fait de penser « à quelqu'un » ou le fait de penser « à mal », qui vient interroger la méchanceté. Ces pensées-là acquièrent une importance fondamentale dans la relation avec le monde et avec les autres, entre « bienveillance et violence, entre création et destruction ». Pour comprendre tout ce qui se joue dans la pensée, l'auteur mène une véritable enquête et aborde aussi bien le principe même de notre existence qu'une réflexion sur la politique ou la morale. **E.G.**

Flammarion, 300 p., 19 €.

SPIRITUALITÉ



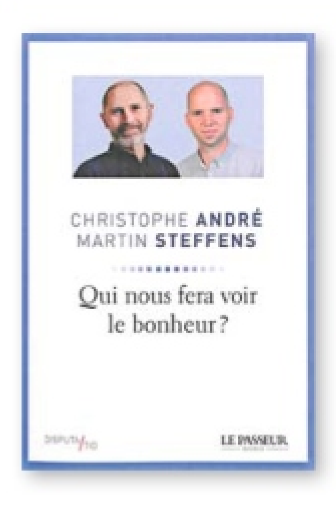
Lire la Torah
C. Chalier

Dans cet ouvrage, Catherine Chalier, philosophe et spécialiste du judaïsme, offre une lecture passionnée et passionnante de la Torah. Son interprétation, fruit d'un long travail, se situe en contre-pied du fondamentalisme et ne se contente pas d'une approche historico-critique. Elle permet ainsi d'établir un dialogue avec le lecteur en questionnant les versets d'un point de vue politique, moral ou encore métaphysique. Au-delà de la clarté du discours, de la poétique du verbe de l'auteur, on y (re)découvre l'essence même d'une religion dont le point de départ pourrait être une des formules traditionnelles de la cabale juive : « *Tsévelamed* » (« Sors et étudie », ou encore « Viens et vois »). Un souffle de sagesse ! **E.G.**

Seuil, 208 p., 17 €.

>>>

SPIRITUALITÉ



>>> Qui nous fera voir le bonheur ?

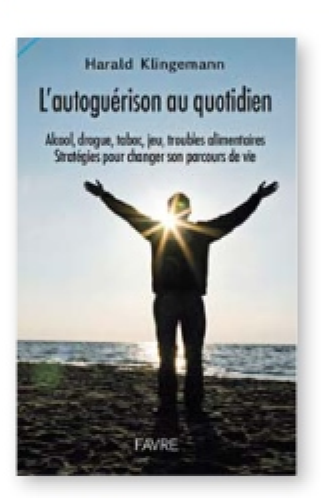
C. André et M. Steffens

C'est à la suite de la dixième édition de la *Disputatio*[1] organisée à Rouen en mai 2013 que Christophe André, psychiatre spécialiste de la psychologie positive, et Martin Steffens, philosophe chrétien, se sont rencontrés pour dialoguer sur le bonheur. Le premier rappelle que la nécessité du bonheur n'est jamais aussi forte que lorsqu'on souffre. Il le définit comme « une équation mathématique selon laquelle le bonheur, c'est du bien-être plus de la conscience » ; quant au second, il nous invite à tourner notre regard vers le Christ. Mais tous deux s'accordent à dire que le bonheur ne consiste pas à chercher à tout rendre positif ni à imaginer que le sens de la vie n'admet qu'une seule direction. E.G.

1. L'association Disputatio du diocèse de Rouen entend renouer avec la forme médiévale des débats publics et universitaires. Il s'agit d'inviter des penseurs à échanger autour de grandes questions philosophiques.

Le Passeur Éditeur, 128 p., 13,90 €.

SANTÉ

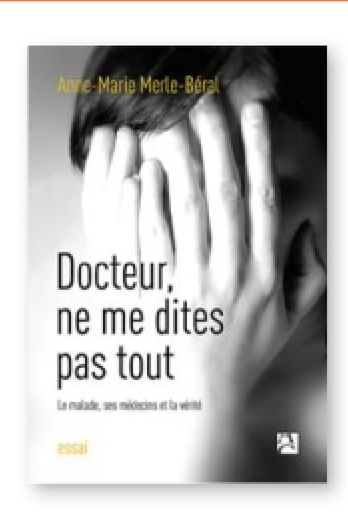


L'Autoguérison au quotidien

H. Klingemann

Alcool, boulimie, drogue, tabac : un sociologue suisse, chercheur dans le domaine des addictions, s'est intéressé à ceux qui parviennent à se sevrer seuls et tiennent le coup. Ils sont plus nombreux qu'on le pense, car les statistiques ne portent que sur les dépendants pris en charge médicalement (un quart des cas). L'auteur démonte des certitudes thérapeutiques comme l'injonction à l'abstinence totale, alors qu'un retour à une consommation modérée peut suffire. Des « guéris » interviewés exposent leurs motivations, révèlent quels ont été leurs déclencheurs et décrivent leurs méthodes de mise à distance du « produit ». Ces témoignages encourageants sont assortis des commentaires éclairés du chercheur, qui ne dénigre pas pour autant le recours à des professionnels. M.F-V.

Favre, 144 p., 16 €.





Docteur, ne me dites pas tout

A.-M. Merle-Béral

Chaque patient redoute ce que peut lui apprendre sur son état une consultation ou un examen inquiétant. Si le médecin doit dire ce qu'il voit, cette culture de la transparence ne l'oblige cependant pas à asséner « sa » vérité dans l'instant, sous la forme brutale d'un pronostic rarement sûr mais qui risque d'atteindre le malade et ses proches. Les soignants en disent souvent trop ou pas assez, méconnaissent le seuil de tolérance psychique des patients, et leur savoir technique et statistique supplante facilement toute velléité d'éthique personnelle… Pour épargner au malade des angoisses inutiles, l'auteur, psychiatre et psychanalyste, livre ici à ses confrères moins avertis ainsi qu'à leurs patients quelques notions capitales sur les subtilités de l'humain. Elles sont illustrées de témoignages détaillant les maladresses subies et leurs conséquences. **M.-F.V.**

Anne Carrière, 200 p., 18 €.

Il y a toujours un après

C. Billoret

L'alcoolisme est une maladie qui fait des ravages et entraîne avec elle la honte ; quarante-neuf mille décès lui sont imputables en 2009, selon l'institut Gustave-Roussy de Villejuif, sans compter les dégâts dans l'entourage du malade. Dans ce récit, Christophe Billoret raconte son quotidien (récent) d'alcoolique, les incidences sur sa famille, sa vie sociale et professionnelle. Il rend compte de « [sa] guérison » grâce au baclofène, un médicament controversé que le docteur Olivier Ameisen[1] utilisa lui-même pour vaincre son addiction. Avec franchise et lucidité, l'auteur dépeint un fléau difficile à combattre seul. **C.S.**

1. Lire « Un relaxant musculaire m'a guéri de l'alcoolisme » sur Psychologies.com.

Les Arènes, 230 p., 17 €.

>>>

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

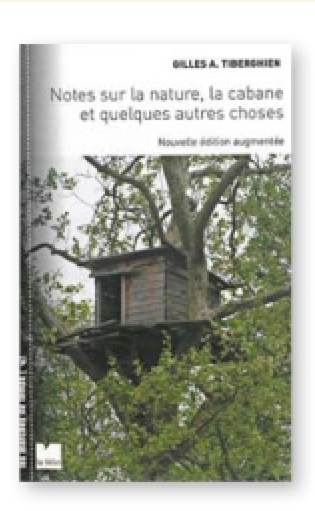


>>> Reconquérir le moment présent… et votre vie

J. Kabat-Zinn

Professeur de médecine et docteur en biologie moléculaire aux États-Unis, l'auteur est surtout célèbre pour le développement de la méditation de pleine conscience. Son nom commence à être familier du grand public en France (grâce, en particulier, à *Psychologies magazine*). Voilà que paraît un nouveau guide, à destination de tous, tant il est facile de s'en approprier les chapitres simples et clairs. Après avoir lu le livre, chacun peut commencer à pratiquer à l'aide du CD, qui propose cinq méditations dirigées par Jon Kabat-Zinn lui-même. De quoi donner envie de poursuivre. C.P.-D.

Les Arènes, 256 p., 24,80 € (avec un CD).



Notes sur la nature, la cabane et quelques autres choses

G. Tiberghien

« **C**e livre s'est écrit au fur et à mesure des circonstances, et sans que j'y pense. » Ainsi commence ce merveilleux ouvrage, et il est bien qu'il en soit ainsi. Car, comme les diverses cabanes dont Gilles Tiberghien raconte l'histoire – dont celle, très célèbre, décrite par le philosophe et poète américain Henry David Thoreau dans *Walden ou la vie dans les bois* (Gallimard, 1990) –, les pages se déroulent au fil des promenades de cet infatigable penseur, philosophe et jardinier. Chaque « note » entraîne le lecteur de rêveries en réflexions à propos des bibliothèques vues comme des cabanes, des relations entre le dehors et le dedans, dont la cabane se fait la lisière… Cet ouvrage, publié en 2005, est augmenté, revu et corrigé. Gardez-le à portée de main : on peut toujours en avoir besoin… C.P.-D.

Le Félin, 240 p., 22 €.

RÉCITS



Orphelin des mots

G. Louviot

Gérard Louviot a fait partie de ces milliers de personnes qui souffrent d'illettrisme, laissés-pour-compte d'une Éducation nationale qui n'a pas su détecter leurs faiblesses durant l'enfance et qui ont appris, tant bien que mal, à cacher leur handicap. Ce témoignage, foncièrement honnête, force à ouvrir les yeux sur une population en marge qui lutte pour avoir accès à un apprentissage scolaire minimal. Comment circuler sans savoir lire les indications routières, déchiffrer les étiquettes des produits, remplir une demande d'emploi, une fiche chez son employeur ? « Ne pas savoir lire ni écrire, c'est comme si tu avais un bras en moins, sauf que ça ne se voit pas, et l'invisibilité rend les choses plus terribles […]. Impossible de nommer sa souffrance, il n'y a pas de mots… » C.S.

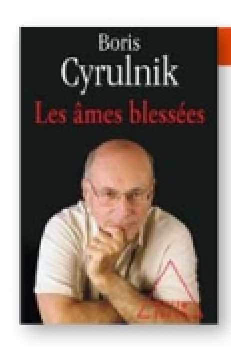
XO, 240 p., 17,90 €.



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* OCTOBRE 2014
Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

PSYCHOLOGIE

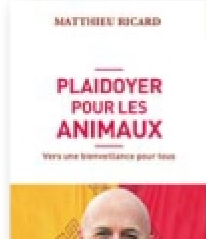


1 Les Âmes blessées
Boris Cyrulnik
Odile Jacob, 2014

2 Méditer, jour après jour
Christophe André
L'Iconoclaste, 2011

3 Petit Traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens
R.-V. Joule et J.-L. Beauvois
PUG, 2014

SPIRITUALITÉ



1 Plaidoyer pour les animaux
Matthieu Ricard
Allary Éditions, 2014

2 Cœur de cristal
Frédéric Lenoir
Robert Laffont, 2014

3 Mandalas anti-stress à colorier aux feutres
Dessain et Tolra, 2014

PHILOSOPHIE

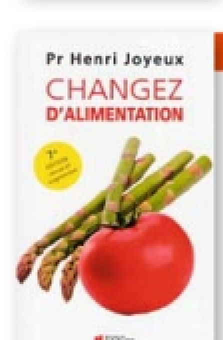


1 Que faire ?
Alain Badiou et Marcel Gauchet
Philosophie Magazine, 2014

2 La Passion de la méchanceté
Michel Onfray
Autrement, 2014

3 Petite Poucette
Michel Serres
Le Pommier, 2012

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



1 Changez d'alimentation
Henri Joyeux
Éditions du Rocher, 2013

2 Le Cahier grossesse des paresseuses
Frédérique Corre Montagu et Soledad Bravi
Marabout, 2011

3 La Méthode Fitnext
Erwann Menthéour
Solar Éditions, 2014

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



1 Jardin secret, carnet de coloriage et chasse au trésor antistress
Johanna Basford
Marabout, 2013

2 Nature 60 coloriages antistress
Sophie Leblanc, Marthe Mulkey et Jeane Montano
Hachette, 2014

3 Zen 60 coloriages antistress
Sophie Leblanc, Marthe Mulkey et Jeane Montano
Hachette, 2014

L'AGENDA DU MOI

PAR CÉCILE GUÉRET

L'ÉVÉNEMENT

Nouvel an et rituels

Pour vivre la Saint-Sylvestre en toute conscience et en lien, Gaëlle Laleu, thérapeute psychocorporelle, et Thierry Van de Candelaere, ergothérapeute et musicien, proposent un stage « Rituels de passage ». Avec des moments d'ancrage et de ressourcement aux vibrations du didjeridoo et du tambour, il s'agit d'honorer ce que nous avons vécu de bon et de voir le chemin accompli face aux épreuves traversées en 2014. Afin de s'ouvrir, ensuite, à nos aspirations pour l'année à venir. Remise en mouvement de nos parties figées par la « transe en danse », rituels de contact pour s'autoriser la relation à l'autre, éveil des cinq sens, clarification de notre désir pour 2015. Et, bien sûr, le 31 décembre : un rituel festif et dansé pour incarner ce désir en confiance et le célébrer, soutenu par le groupe. Réjouissant.

Du 28/12 au soir au 1/1, 17 heures, dans l'Eure. Prix : 360 €, hébergement compris. Rens. : 06 14 06 04 48.



STAGES

Être acteur de sa vie

Ancienne actrice, diplômée de l'École française de psychodrame, formée par Anne Ancelin Schützenberger, Sarah Serievic organise des stages de thérapie par le théâtre. Dans la lignée de Jacob Levy Moreno, son « théâtre authentique » met en jeu des situations vécues, à venir ou extrapolées, figées, répétitives ou douloureuses. Car, dit-elle, « en vivant les émotions en conscience, nous réparons ce qui n'a pu être vécu ». À travers des improvisations, des rituels, mais aussi grâce au reflet du groupe, alternent ainsi des moments de thérapie individuelle et de partage. Parce qu'il y a souvent un décalage entre ce que nous sommes et ce que nous montrons, le stage « Être acteur de sa vie » nous proposera de réintégrer nos ambivalences.

Les 6 et 7/12 ou les 21 et 22/2, à Paris. Prix : 245 €. Rens. : sarah-serievic.com.

Corps en scène

Que dévoilons-nous avec notre corps ? Qu'imaginons-nous que l'autre voit de nous ? De quelles projections, préjugés, fantasmes et représentations habillons-nous le corps de l'autre ? Marie-José de Aguiar, gestalt-thérapeute, formée à la psychothérapie gestaltiste des relations d'objets (PGRO) et à l'approche corporelle, nous invite à élargir notre conscience sur notre « corps en scène ». Car, explique-t-elle, « c'est par sa forme, mais aussi par nos mouvements, plus ou moins conscients, nos émotions exprimées que nous témoignons au monde de nos expériences internes ». Alternant des moments d'expérimentation, de régulation et de thérapie, les participants exploreront aussi comment les autres peuvent être un appui pour laisser émerger de nouvelles manières d'exister, de se dévoiler, sous et avec leur regard.

Le 16 et 17/1, à Paris, Prix : 340 €. Rens. : adat.fr.

COLLOQUES

Peut-on vivre sans limites ?

Vivre sans limites, dépasser les limites, marquer des limites… Cette notion, omniprésente dans le langage, est cette année l'objet du quatorzième colloque Gypsy, « Mesure et démesure… Peut-on vivre sans limites ? », organisé sous la direction du Pr René Frydman, célèbre obstétricien, et de Muriel Flis-Trèves, psychiatre et psychanalyste. Le sujet est riche ! Il y a les limites que nous mettons dans notre vie intime. Celles imposées par les lois qui régissent notre rapport à l'autre. Celles de >>>

LAURE VAN DE CANDELAERE, PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

>>> la biologie, que nous souhaiterions repousser. Sans oublier, côté psychanalyse, les pathologies des limites du moi. Il y sera ainsi question des grossesses hors frontières avec René Frydman, mais aussi des normes sociales avec le sociologue Éric Fassin, de la figure du père avec l'écrivain Pascal Bruckner, de l'adolescence avec le psychanalyste Philippe Jeammet, de bioéthique avec le philosophe Ruwen Ogien, etc.

Les 12 et 13/12, à Paris. Prix : 220 €. Rens. : gypsy-colloque.com.

Hypnose ericksonienne et soin

Pour son lancement, l'Institut Milton H. Erickson Île-de-France organise un symposium intitulé « Réhumaniser le soin ». Fondé par Christine Guilloux, psychologue et psychothérapeute, et Christian Martens, médecin allegorlogue et doctorant en philosophie, l'objectif de l'institut est « d'étudier le lien entre le patient, sa pathologie et l'environnement dans une approche globale : psychologique, culturelle, sociale et politique ». Car, au-delà de l'induction hypnotique, c'est l'importance de la relation thérapeutique, chère à Erickson, qui est ici promue. Lors du symposium, seront ainsi abordées la médecine narrative qui réhabilite l'écoute empathique, la prise en charge psychologique dans les soins palliatifs, les questions d'éthique et la plainte douloureuse vue sous un angle philosophique.

Le 6/12, de 13 h 30 à 19 heures, à Paris. Prix : 50 €. Rens. : imheidf.wordpress.com.

FORMATIONS

Psychogénéalogie transgénérationnelle

De quelle histoire venons-nous ? Quel rôle joue-t-elle dans nos vies ? Juliette Allais, psychanalyste d'orientation jungienne, formée à la sociologie clinique et à la psychothérapie gestaltiste des relations d'objets, organise une formation en analyse transgénérationnelle. Étude des scénarios familiaux (secrets de famille, syndromes anniversaire…), collectifs (traumatismes historiques, exils…), examen d'outils (génogramme, modelage, rêve…), mais aussi observation de la posture de l'analyste et définition du cadre de l'exploration généalogique. Cette formation enseigne les concepts clés de l'analyse transgénérationnelle et ses bienfaits, mais aussi ses limites et sa complémentarité avec d'autres approches.

À partir de janvier, un week-end par trimestre pendant deux ans, à Paris. Prix : 2 880 €. Rens. : analyse-transgenerationnelle.com.

En bref

« Risque, osez l'expo ! »

Jamais à court de bonnes idées, la Cité des sciences et de l'industrie présente une exposition sur la prise de risque. En vingt-cinq manipulations interactives, le visiteur apprend à calculer le risque, à voir s'il est intrépide et comment la société fait face aux dangers. L'occasion d'appréhender l'audace, signe de santé dans un monde précautionneux, mais aussi de développement individuel et d'innovations collectives.

Jusqu'au 16/8, à Paris. Prix : 9 €, tarif réduit : 7 €. Rens. : cite-sciences.fr.

Fêtez le yoga

Allez célébrer Noël et le nouvel an à l'ashram de Yoga Sivananda. Au programme : des méditations pour élever l'esprit, des conférences, des cours de yoga pour se revitaliser et se ressourcer, des spectacles auxquels vous pouvez participer, de délicieux repas végétariens et des chants de mantras pleins de joie. Le tout au cœur de la nature.

Du 19/12 au 4/1, à Neuville-aux-Bois (45), tous niveaux. Prix : à partir de 61 € par jour, minimum deux nuits. Rens. : orleans@sivananda.net.

Suivez vos émotions

Ce premier congrès sur l'intelligence émotionnelle et la systémique se penche sur les compétences que nous apportent nos émotions. D'où l'importance de les écouter, chez soi comme chez les autres, et de les valoriser à l'école, en entreprise, mais aussi dans notre vie personnelle.

Le 4/12, à Paris. Prix : 90 €. Rens. : congres-intelligence-emotionnelle.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



NOUVELLE FACULTE LIBRE DE PARIS
Formation en Psychothérapie et Psychanalyse intégrative diplômante
Enseignement supérieur & formation professionnelle
Déclaré au Rectorat de Paris
Rentrée Février 2015
Inscription ouverte pour débutants et professionnels
En nov. et jusqu'au 26 décembre
Pour infos & documentation :
Tél. : 01 40 13 05 52
www.nfl.online.fr

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux, 27, r. Coqs, 14400 Bayeux. **Tél. : 06.81.97.64.29**
francedoutriaux@gmail.com
communication-active-normandie.fr

• **GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS**
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01.47.05.84.82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

BILAN DE COMPÉTENCES-COACHING
Cours de Psycho, grapho, symbolisme
A Paris et à distance depuis 1954
www.ich-formation.com
01.48.74.43.60

• **APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE**
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) :
Cycle 1 (14j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations - 01.46.89.01.67
http://acpformations.free.fr

psychologies.com
4ème site préféré des internautes français
dans la catégorie "féminins"
Source : NetObserver® - août 2014
Audience : **1 327 000** visiteurs uniques / mois
Trafic : **11 487 000** pages vues / mois

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6E ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro. Analytique jungien. Confiance en soi, diff. relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 10E - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Thérapie Brève
Consultations - Formation - Recherche
132, rue La Fayette - www.igb-mri.com

PARIS MONTPARNASSE 14E
Marianne Erard - 06 62 73 62 31
Psychologue Clinicienne, psychothérapeute. Reprendre confiance. Comprendre et mieux gérer ses émotions. Adultes, Enfants.
www.erard-psychologue.com

PARIS ET NEUILLY (92)
Jill Hanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste - Psychologue
Hypnothérapeute : boulimie, anorexie, analgésie, insomnie, sevrage tabac.
Skype. Anglais-espagnol

PARIS 5E (ODEON - ST -MICHEL)
Evelyne Dillenseger - 06 74 43 20 54
Psychanalyste et Sexologue
Cabinet privé.

FONTAINEBLEAU (77)
Gregory Aymes - 06 58 40 43 21
Hypnose Humaniste, Thérapie Symbolique Avancée, Coaching Mental
www.gregoryaymes.com

PARIS 11E ET VAL D'OISE
Gil Morand - 06 86 71 63 72
Psychanalyste intégratif (Jung, Freud)
Sexologue, Sophrologue.
www.gilmorand.fr

CLICHY (92) - 06 13 38 12 81
Mme Yanne Eugène
Psychologue - Spécialité souffrance au travail (stress, anxiété, burn-out,...)
Thérapie, soutien et aide face aux difficultés perso et professionelles.

PROVINCE

BORDEAUX - BÈGLES
Antoine Guénin - 06 81 84 69 11
Psychologue - Psychothérapeute
Consultation adulte

LORIENT - VANNES - 06 12 17 48 71
Cabinet Marithé Couchevellou
Psychothérapeute Sophrothérapeute
Gestion Stress. Coaching dirigeants.
Profil perso/prof. - Bilan parcours.

NÎMES - PARIS : 06 19 74 54 52
A.D Motsch-Müller
Psychanalyse Active
Enfants, Adolescents, Adultes
Spécialisation : troubles du nourrisson
www.admotschmuller.com

ECRITURE



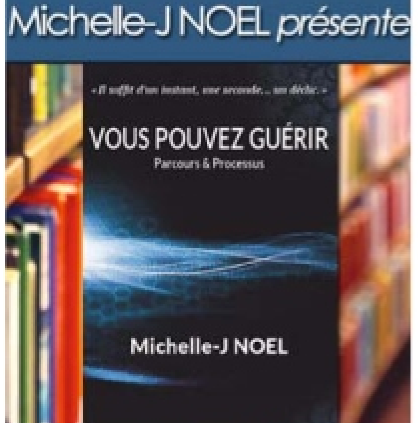
BONNE NOUVELLE !
ÉCRIRE, ÇA S'APPREND.
www.aleph-ecriture.fr
01 46 34 24 27
15 VILLES EN FRANCE

L'ÉCOLE D'ÉCRIVAINS
Cours d'écriture littéraire par corresp. Travail s/manuscrits. 83, r. des Couronnes 75020 Paris. Tél./Fax : 01.47.97.69.83
ecrivain@club-internet.fr

Vous écrivez ?
Les **Editions Amalthée** recherchent de nouveaux auteurs
Envoyez vos manuscrits :
Editions Amalthée
2 rue Crucy
44005 Nantes cedex 1
Tél. **02 40 75 60 78**
www.editions-amalthee.com

SCIENCES HUMAINES

"Ces livres vont changer votre vie."


Michelle-J NOEL *présente*


Visitez notre Site Web
www.mjnd.fr

COACHING DE VIE

• **PARIS - VERSAILLES**
Marc Daoudal - 06.18.50.61.07
Approche Narrative-PNL. Changement de vie Pro/Perso, Relation de couple.
uncoachpourquoifaire.com

• **COURS DE CHANT PAR ARTISTE**
de renommée internationale, à Paris. Apprendre à chanter pour le plaisir mais aussi pour vous aider à gérer stress, timidité, anxiété... Tél. : 06.13.27.25.56
annamariapanzarella.com

MISE EN RELATION

• **BING ! RENCONTRES H/F AMICALES**
ou amoureuses, dans votre région, 24h/24 au 08.92.39.11.12 (0,34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

POINT RENCONTRES MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite ttes régions sous pli discret :
0800.02.88.02 - Appel gratuit

CORPS & ESPRIT

VACCINATION ANTI-HPV LA LIBERTÉ DE CHOISIR

PAR THIERRY JANSSEN



Thierry Janssen, chirurgien devenu psychothérapeute, nous invite, dans ses chroniques, à penser autrement pour se soigner différemment. Derniers ouvrages parus : Le Défi positif *et* Confidences d'un homme en quête de cohérence *(Pocket, 2013 et 2014).*

Depuis quelques semaines, une pétition circule sur Internet afin de s'opposer au projet de rendre obligatoire le vaccin contre le papillomavirus (HPV) pour toutes les filles et tous les garçons, dès l'âge de 9 ans[1]. De nombreuses mères de famille s'interrogent. Doivent-elles faire vacciner leurs enfants ? Devraient-elles l'envisager pour elles-mêmes ? Les partisans de la vaccination anti-HPV pour tous les enfants avant la puberté insistent sur le fait que le virus est sexuellement transmissible, qu'il infecte plus de 80 % des femmes et que sa responsabilité est démontrée dans l'apparition du cancer du col de l'utérus – environ trois mille nouveaux cas et mille décès par an, en France. Ils diffusent des messages de sensibilisation qui laissent croire que la vaccination assure une protection totale contre le virus, donc contre le cancer. Et ils recommandent de vacciner les filles et les garçons avant tout rapport sexuel, car le vaccin ne protégerait plus aussi bien contre la maladie une fois l'infection installée.

Les adversaires de la vaccination obligatoire réfutent cette argumentation en rappelant que 90 % des femmes infectées par le HPV guérissent spontanément et que, parmi les 10 % chez lesquelles l'infection perdure, les lésions précancéreuses qui peuvent apparaître au niveau du col utérin régressent de façon spontanée dans 30 à 60 % des cas. Ils rappellent également que les lésions persistantes peuvent être détectées par un frottis vaginal qu'il est recommandé d'effectuer au moins une fois tous les deux ans, que ce dépistage permet un traitement précoce des lésions et une prévention efficace du cancer, et que, malheureusement, seulement 50 % des femmes en âge d'être infectées se soumettent aux frottis. L'une de leurs craintes est que les femmes vaccinées se croient suffisamment protégées et ne fassent plus pratiquer les frottis de dépistage – ce qui représenterait un véritable danger puisque, contrairement à ce que laissent penser les messages publicitaires, le vaccin ne protège que contre certaines souches du virus et n'empêche donc que 70 % des infections HPV ; sans compter qu'il n'existe pas un recul suffisant pour savoir si la protection sera efficace à long terme. Une autre de leurs craintes concerne les complications du vaccin : fatigue chronique, maladies auto-immunes dont la sclérose en plaques, insuffisance ovarienne avec diminution de la fertilité. Le rapport entre les bénéfices et les risques du vaccin ne penche pas en sa faveur. À tel point que des pays comme l'Autriche et le Japon n'en recommandent plus l'utilisation. En tant que médecin, je trouve regrettable que les partisans et les opposants au vaccin anti-HPV s'affrontent sur le terrain de la peur. Il est vrai que l'efficacité et l'innocuité du vaccin n'ont pas été suffisamment étudiées. Mais il est vrai aussi que sa dangerosité n'est pas formellement prouvée. L'Organisation mondiale de la santé affirme qu'il faudra de nombreuses années avant de pouvoir évaluer les réels risques et bénéfices de cette vaccination. Alors pourquoi faire peur aux gens et les culpabiliser s'ils ne font pas vacciner leurs enfants ? Pourquoi rendre cette vaccination obligatoire ? Ne vaudrait-il pas mieux permettre à chacun d'exercer sa liberté de choisir en étant objectivement informé ? En tant qu'être humain, je me méfie de ceux qui utilisent la peur pour manipuler et abuser de leur pouvoir. Pas vous ?

1. Pétition à l'initiative du Pr Henri Joyeux sur le site de l'Institut pour la protection de la santé naturelle (www.ipsn.eu).


Le Parfum du Bonheur
La vie
est belle
La vie est belle. Écrivez la vôtre.
LANCÔME
PARIS
Lancome.fr